

GENTE

ENTREVISTA

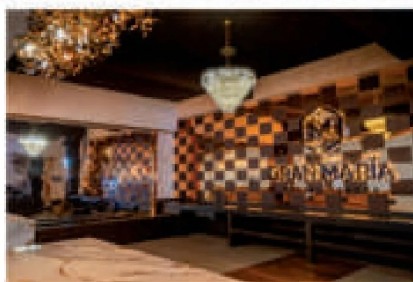
EMBRYOGEN REALIZA LA PRIMERA
CIRUGÍA ROBÓTICA
GINECOLÓGICA DE SINALOA

ESPECIAL GENTE:

TODO SOBRE SKINCARE
CON @SKIN_ARMY

BODA:

BRIANDA LIZÁRRAGA
E IVÁN DEL REAL



Conoce Gran María Social Center:

El lugar ideal para tu gran evento



SABRINA CARPENTER



*El sabor de Yuniku a
dónde quieras ir.*



Escoge tus
favoritos para
tu **Bento Box**.



Reserva
aquí

Sucursales
Lomita - La Primavera - Chapultepec

@YUNIKUMX

YUNIKU.MX

 **YUNIKU**
RESTAURANTE • JAPONES

EDITORIAL

ABRIL 2025



El mes de abril no solo trae consigo el sol radiante, sino también los vientos de semana santa. Esta es sin lugar a duda una de las fechas más esperadas por muchos, unos días para reflexionar, descansar y recargar energías. En Revista Gente Sinaloa, les deseamos que disfruten al máximo estos días libres, ya sea en casa o visitando algunas de las playas más bellas de nuestro estado.

Esta nueva edición, como cada mes, está cargada de artículos de interés, eventos sociales y entrevistas exclusivas. Por ejemplo, la historia de la mazatleca Paola Alonso @skin_army, influencer que nos revela los mejores secretos para el cuidado personal y nos cuenta cómo es la vida de una creadora de contenido.

En portada, si buscas el lugar ideal para un evento inolvidable, Gran María Social Center es la opción perfecta. Déjate cautivar por sus espectaculares vistas al mar de Mazatlán, sus elegantes instalaciones y su inigualable servicio. Ya sea una boda, XV años, bautizo o cualquier celebración especial, aquí encontrarás el escenario perfecto para hacer de tu evento un momento mágico. ☺

Blanca Peña
Dirección General



VIA REGGIO

Centro Educativo



TU LUGAR FELIZ



NIDO · KÍNDER · PRIMARIA · SECUNDARIA

☎ 667 717 5500 ○ promocion@viareggio.mx

CONTENIDO



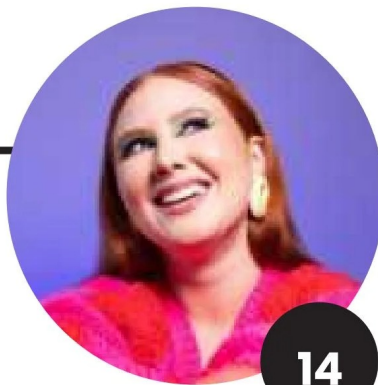
8

VIAJANDO POR

Las playas más bellas de Sinaloa
para Semana Santa

ESPECIAL GENTE

Paola Alonso



14



18

EN PORTADA

Gran María Social Center

BODA

Al son de su amor Brianda Lizárraga
e Iván del Real



24

Dirección General

Blanca Dena Montoya

Con la colaboración de:

Asesor Comercial

Arturo Rivera

Cel. (667) 265-3583

Coordinación Administrativa y Comercial

Jennyfer Martínez Meza

Camarógrafa:

Rosa Sías

Arte y Diseño

Eddy Acosta

Jesus Rodarte

Editora

Ana Laura Osuna Aguilar

NUEVO RESIDENCIAL
138 LOTES RESIDENCIALES
DESDE 270 M2



AMENIDADES



ALBERCA



CANCHA DE PADEL



ÁREA DE EVENTOS



ÁREAS RECREATIVAS

UNA NUEVA FORMA DE

Vivir

UN PRODUCTO MÁS DE:

marina  **mazatlán**

WWW.MARINAMAZATLAN.COM.MX



(669) 988 0485



(669) 120 0569

LAS PLAYAS MÁS BELLAS DE SINALOA PARA PASAR SEMANA SANTA

El mes de abril no solo trae consigo el sol radiante, sino también los vientos de Semana Santa. Esta es, sin lugar a dudas, una de las fechas más esperadas por muchos: unos días para reflexionar, descansar y recargar energías.

En Revista Gente Sinaloa, les deseamos que disfruten al máximo estos días libres, ya sea en casa o visitando algunas de las playas más bellas de nuestro estado. Somos conscientes de que no hay lugar como el hogar, y nuestro estado, Sinaloa, ubicado en la costa del Pacífico mexicano, ofrece playas para todos los gustos, desde las populares de Mazatlán hasta las más tranquilas y vírgenes, como las de Teacapán.

Semana Santa es una exce-

lente oportunidad para disfrutar de las playas de Sinaloa. Contamos con una gran variedad de destinos para gozar del océano Pacífico, cada uno con su propio encanto. ¿Para qué explorar en otro sitio si aquí tenemos lo que necesitamos? Calorcito, deliciosos mariscos, gente amable, música de banda y, obviamente, mucho sol, arena y mar. Ponte tu traje de baño y acompáñanos en un recorrido por las playas más bellas de nuestro estado.

Mazatlán

El destino predilecto en esta lista, amado por todos y conocido por muchos, no solo goza de fama local, sino también internacional. ¿Y qué mejor que escuchar el corrido de Mazatlán en la tierra que lo vio nacer? Letras bellas que, sin duda, están llenas de razón. Conocido como "el





lugar donde rompen las olas", Mazatlán es el sitio ideal para disfrutar de un hospedaje cinco estrellas y explorar sus múltiples atractivos turísticos.

Mazatlán es el destino de playa más famoso de Sinaloa y ofrece una gran variedad de pequeñas zonas playeras, cada una con características únicas para que disfrutes al máximo tu estancia. Algunas de ellas son:

1. Playa Norte y Playa Olas Altas: Ideales para disfrutar del atardecer y caminar por el Malecón. Conocida por sus olas, es ideal para surfistas y amantes de las actividades acuáticas.

2. Playa Cerritos y Playa Brujas: Perfectas para surfear o disfrutar de un ambiente más relajado.

3. Isla de la Piedra: Arena dorada, mar tranquilo y paseos en caballo



o cuatrimoto.

4. Playa Las Gaviotas: En el corazón de la zona hotelera, con aguas azules y arena clara, ideal para familias y con restaurantes y bares cercanos.

5. Playa Sábalo: Una playa extensa con arena dorada y oleaje moderado, perfecta para nadar y relajarse.

Algunas de las actividades que puedes disfrutar van desde hospedarte en un buen hotel, tomar el sol y relajarte, hasta caminar por el malecón y degustar la gastronomía local, con mariscos frescos, aguachile y tacos gobernador. También puedes gozar de la vida nocturna en la Zona Dorada, disfrutar de la música de banda, conocer el centro histórico y subir al faro.

Otras opciones incluyen paseos en lancha a las islas cercanas (Isla Venados, Isla Pájaros, Isla Lobos) y recorridos en catamarán con música y fiesta. Y, por supuesto, no puede faltar la experiencia de subirse a una araña o una pulmonía.

Altata y Nuevo Altata (Navolato)

En el municipio de Navolato, este destino es famoso por su bahía tranquila. Ubicado a una hora de Culiacán, es ideal para paseos en lancha o motos acuáticas y se caracteriza por su gran



WWW.GENTESINALOA.COM



ambiente festivo. Puedes hospedarte o simplemente pasar un día disfrutando de una tarde relajante: recorrer el malecón, contratar una banda, volar una cometa, darte un chapuzón en el mar y saborear los deliciosos mariscos de barra fría. Los destinos principales de esta zona son:

1. Malecón de Altata: que cuenta con muy buenos restaurantes y bares con vistas al mar. Disfruta de un bello atardecer en compañía de tus seres queridos y de un viento fresco y acogedor.

2. Nuevo Altata: esta zona es más moderna con playas de arena suave y ambiente familiar. Cuenta con diferentes hoteles para hospedarse y privadas residenciales.

Algunas de las actividades que puedes disfrutar van desde sentarte a disfrutar de deliciosos mariscos frescos (ceviche,

camarones y pescado zarandeado) con una cerveza bien fría mientras contemplas el atardecer, hasta recorrer el malecón o aventurarte en paseos en kayak, catamarán, moto acuática o banana. También puedes comprar antojitos y recuerdos, así como practicar la pesca deportiva.

Las Glorias (Guasave)

Ubicada en la costa norte de Sinaloa, esta playa es menos concurrida, pero ofrece vistas hermosas. Desde Guasave, el trayecto en auto es de aproximadamente 40 minutos, mientras que desde Culiacán, el recorrido es de unas 2 horas y media. Cuenta con una bella y suave arena dorada, y un oleaje moderado, ideal para nadar. Además, ofrece una vista espectacular a los atardeceres y un ambiente más relajado en comparación con playas más turísticas como Mazatlán.

Algunas de las actividades van desde, comer deliciosos mariscos frescos, hasta recorrer la playa en paseos en cuatrimoto o a caballo, también es perfecta para caminar y disfrutar del paisaje. Practicar la pesca deportiva o el camping y las fogatas en la playa.

Playas más tranquilas y vírgenes de Sinaloa:

1. Playas de Teacapán (Escuinapa): un tesoro escondido con extensas playas vírgenes, suelos de conchas, humedales y manglares. Cuenta con un maravilloso mar azul y lindos atardeceres.

2. Bahía La Guadalupana (Culiacán): la única playa del municipio, poco concurrida, pero con planes para ser promovida.

3. Playa Cerritos: en Mazatlán, es conocida por sus impresio-



Está

en

ti



Descubre

quién

eres

y



qué

hacer

para

triunfar

Conoce el nuevo modelo educativo flexible



MAPS

📞 66 7489 0674

G Viajando por



nantes atardeceres.

4. Isla Maviri (Topolobampo): con playas populares entre los habitantes de Los Mochis, cerca de la Cueva de los Murciélagos.

5. Maviri: playas populares entre los habitantes de Los Mochis, cerca de la Cueva de los Murciélagos.

6. Playa Ponce: ubicada en el municipio de El Dorado, a unos 45 minutos de Culiacán, es ideal para echarse un chapuzón o practicar pesca.

7. Playa Ceuta (Elota): una playa más virgen y tranquila, ideal para desconectarse. Ideal para surfistas debido a su oleaje fuerte.

8. Playa Las Cabras (Escuinapa): una de las playas más vírgenes

del estado, perfecta para aventureros. Ubicada cerca del poblado de Teacapán. Cuenta con arena fina y manglares en los alrededores.

Actividades por realizar en playas tranquilas:

- relajarse y tomar el sol ya que cuentan con ambiente tranquilo, sin grandes aglomeraciones
- disfrutar de la comida local
- avistamiento de aves y fauna local
- Surf y pesca deportiva
- excelente lugar para ver el atardecer sin multitudes
- paseos en lancha por la zona de esteros o en moto a la orilla del mar
- un lugar perfecto para desconectarse del mundo

Sea cual sea tu destino playero favorito, recuerda protegerte bien del sol con bloqueador solar, tomar suficiente agua y usar un sombrero para cubrirte. Si viajas en auto, revisa que esté en buen estado y cuida dónde lo estacionas. Por favor, respeta el medio ambiente y no dejes basura en la playa. Cualquiera de estas opciones es una excelente alternativa para disfrutar del Pacífico en Sinaloa. ☺



  legend_tower

LEGEND

RESIDENCIAL

ARQUITECTURA CON IDENTIDAD

Legend nace del suelo fértil y colorido de Jalisco, una región rica en historia, tradición y belleza natural. El color del edificio, inspirado en las tierras rojas, refuerza su conexión inquebrantable con la esencia de la región.

El proyecto encarna el orgullo de una tierra cuya identidad y cultura han trascendido generaciones.

RESIDENCIAS EN PREVENTA

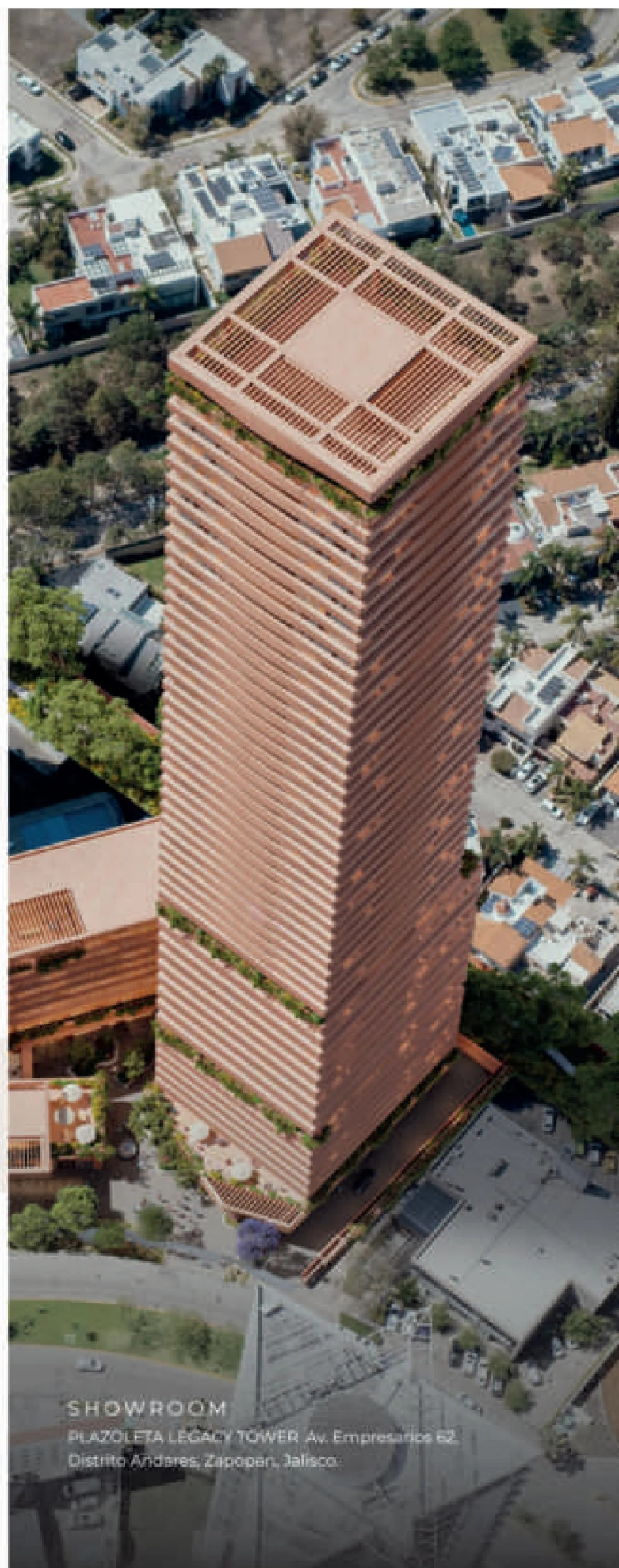


CONTACTO

33 2027 3710

legendtower.com.mx

TRUST CAPITAL | SOM | AMA | INVERTIX | conopy | ESRAWB



SHOWROOM

PLAZOLETA LEGACY TOWER Av. Empresarios 62,
Distrito Andares, Zapopan, Jalisco.

Cuidado de la piel sin filtros: La historia de @skin_army

Paola Alonso es una influencer auténtica; si la sigues, te hace sentir como si fueras su amigo. Su contenido es sumamente entretenido, divertido, original y cercano... sobre todo si eres un amante del cuidado personal, el skincare y el mundo de la belleza.

Originaria de Mazatlán, Sinaloa, y actualmente radicada en Guadalajara, Paola nos hace parte de su día a día y de su lucha constante contra un padecimiento de la piel muy común: el acné. Su historia con esta afección comenzó, como en muchos casos, en la pubertad, cuando el cuerpo experimenta cambios radicales y uno de sus efectos secundarios es la aparición de barritos molestos. Sin embargo, lo que no esperaba era que estos se convertirían en sus archienemigos recurrentes y, posteriormente, en el motor para su carrera como creadora de contenido.

Actualmente, a través de sus redes sociales @skin_army, comparte información valiosa sobre rutinas de skincare, productos de cuidado personal y maquillaje. Además, brinda consejos, hace reseñas y continúa compartiendo su testimonio sobre su experiencia con el acné, los tratamientos que ha probado, los productos que le han funcionado y mucho más.

Pero, ¿por qué decidió incursionar en el mundo de las redes? En entrevista, nos comentó que estudió comunicación, publicidad y relaciones públicas, lo que le facilitó expresarse con naturalidad y familiarizarse con las cámaras. En aquel entonces, la creación de contenido no era tan común, mu-



cho menos el influencer marketing en temas de salud y cuidado personal, pero ella siempre tuvo la espinita de probar suerte en las redes sociales.

Fue hasta que tuvo su primer trabajo de oficina—donde se dio cuenta de que no era lo suyo—cuando se animó a dedicarse a lo que hoy es su principal actividad. Cuenta que, por aquel entonces, tenía 21 años y atravesaba uno de los brotes de acné más fuertes que había experimentado. Decidida a hacer un cambio en su vida, con el apoyo de sus padres, se sometió a un tratamiento multidisciplinario con dermatólogos, ginecólogos y otros especialistas. Al mismo tiempo, investigaba arduamente sobre esta afección y, con dedicación y disciplina en su tratamiento, logró notar una mejoría significativa en su piel.

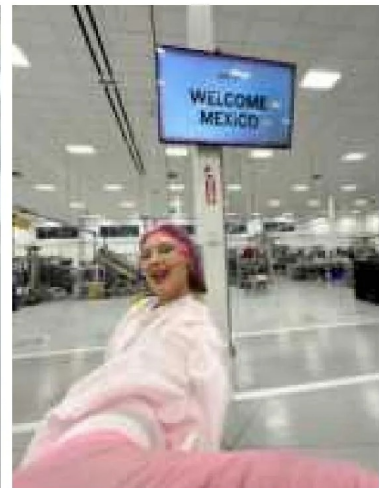
Emocionada por su progreso y sin ninguna expectativa, decidió compartir un hilo en Twitter (hoy X) con la leyenda "¡Sí se puede!", mostrando el antes y el después de su piel. Para su sorpresa, su celular explotó con notificaciones: su tweet se hizo viral, recibió miles de comentarios, likes y mensajes en otras redes. Había logrado crear una comunidad. Los usuarios le hacían preguntas, compartían sus experiencias—algunas muy tristes y con casos más severos que el suyo, incluso relacionados con la depresión—, y fue entonces cuando decidió tomar acción.

Desde el inicio, Paola ha hecho su contenido muy personal, explicando con memes, realizando reseñas y compartiendo sus propias vivencias. Nos contó cómo surgió todo, cuál es su propósito y cómo se mantiene actualizada para seguir creciendo y ofreciendo lo mejor a su comunidad; asimismo como su origen sinaloense ha influido en como se muestra ante su público, transparente y con franqueza.

En sus inicios, en 2019, nació su idea: crear una cuenta de Instagram donde compartiría todo

lo que sabía y le había funcionado sobre el cuidado personal. Con ello, buscaba explotar al máximo su potencial creativo, pero a su manera, a través de contenido fresco y divertido. Si bien abordaría temas delicados, muy relacionados con el área de la salud, lo haría de una forma fácil de entender, cómica y alternativa.

"Desde un inicio, lo que yo quería transmitir era: aquí es un espacio donde encontrarás información confiable. Había y hay mucha desinformación sobre el cuidado de la piel en redes. Siempre me apoyé en especialistas y le echo muchas ganas a buscar información. Además, de por sí, padecer y vivir con afecciones en la piel es complejo; ahora, exhibirlas es aún más difícil.



G | Especial Gente

Entonces, mi impulso era generar empatía, que la gente se pudiera sentir identificada, que dijeran: '¡No manches! Yo tengo la piel como ella y, al final, ella hace su vida sin ocultarse'. Esa era la idea que quería comunicar."

Aquí fue donde dio en el clavo: sus seguidores se identificaban con su historia, comprendían sus consejos y, además, se divertían con sus chistosos memes. Y, por supuesto, desde el primer momento, se apoyó en profesionales de la salud, formuladores y notas científicas para respaldar la información que compartía.

"Siempre me ha llamado mucho la atención compartir temas educativos, pero hacerlo de una manera entretenida. Personalmente, me molesta la pretensión. No soy dermatóloga, pero quería que mi comunidad sintiera el contenido como algo más accesible y empático."

¿Cuáles han sido los retos más grandes al exponer tu vida y tu proceso en internet?

Es un trabajo muy disfrutable, pero el costo es mental. Más que un esfuerzo físico, el desafío es psicológico: aprender a manejar emociones y respuestas ante los estímulos. Si no tienes seguridad en quién eres, aquí te vas a caer. No tiene sentido ser creadora de contenido si no lo disfrutas. Por suerte, casi no recibo hate, el principal desafío es recordar quién soy y que es lo que es importante para mí. Mi objetivo va más allá de que alguien me considere bonita o delgada.

¿Cuál ha sido tu colaboración o proyecto más emocionante hasta ahora?

He recibido apoyo de dermatólogos, formuladores y marcas, algo por lo que estoy muy agradecida. Hasta ahora, la experiencia más increíble ha sido el viaje a Brasil en 2024 con Garnier. Además de conocer el país, visité el laboratorio de L'Oréal, donde presencié el proceso de creación de nuevos productos, como el desodorante Obao y un tinte Nutrisse Óleos y varios lanzamientos. Fue impactante ver la tecnología, los estudios y a los expertos en acción. Además de conocer a mis compañeros creadores de contenido que también acudieron y me cayeron superbién.

Brídanos el consejo más importante para alguien que va iniciando en el mundo del cuidado personal:

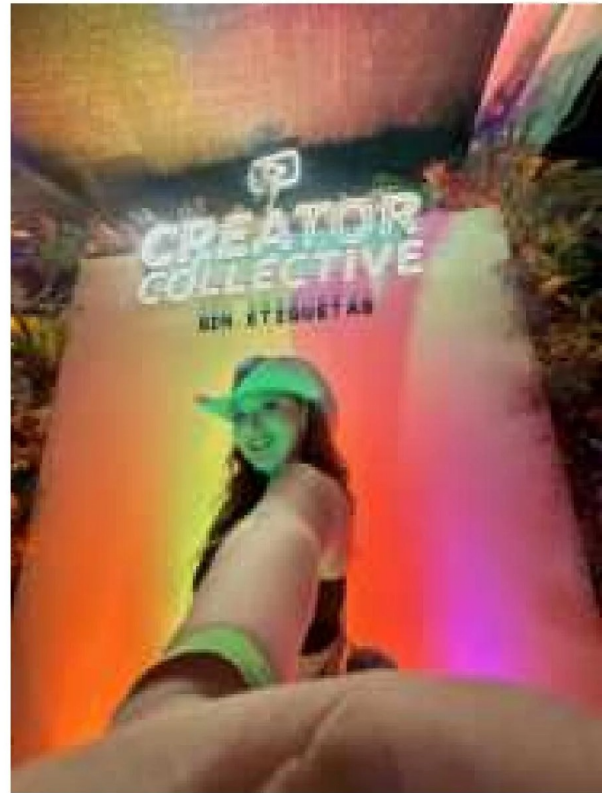
1. Descubre tu tipo de piel (grasa, mixta, seca, sensible), para aprender cómo tratarla y qué productos utilizar. Si está dentro de tus posibilidades, consulta a un dermatólogo.

2. De verdad, no te abrumes con tantos productos. Lo esencial es limpieza, hidratación y protección solar, es con lo que puedes empezar.

3. No te compares. Las redes muestran pieles perfectas, pero la realidad es otra. El progreso toma tiempo, y lo más importante es aceptarte. Sean muy pacientes y no dejes que eso te represente, somos mucho más que la manera en que nos vemos deja de lado las inseguridades.

¿Cuáles son tus metas a futuro con este proyecto?

Mi siguiente paso es crear contenido más extenso en YouTube. La gente está acostumbrada a lo instantáneo, pero a veces 30 segundos no son suficientes para compartir todo lo que quiero compartir. Quiero generar conexiones más duraderas, y espero lograrlo este año. ☺





VIVE EL Evento *de tus sueños*

¡Celebra tus XV Años
en el mejor lugar!



Incluye alberca y habitación suite de cortesía.

RESERVA AHORA:

☎ 667 420 4530

☎ 667 759 2000

Enjoy the View.

📱 [hotelsanluislindavista](#)



G En portada

Gran Maria Social Center: El Lugar Ideal para tu Gran Evento

Los eventos sociales, de gala y empresariales no solo son momentos protocolares, sino también oportunidades para soñar y celebrar. Son días en los que vivimos la felicidad al máximo, donde lucimos nuestros mejores atuendos y

compartimos risas con nuestros seres queridos. ¿Y qué mejor escenario para ese día especial que la playa?

En el corazón de Mazatlán, un destino turístico único que cautiva con su calidez, hospitalidad y alegría, nace Gran Maria Social Center. Un espacio diseñado para hacer realidad los sue-

ños de quienes buscan un entorno majestuoso y exclusivo, con una vista espectacular al mar. Su encanto radica en la combinación perfecta de lujo, comodidad y paisajes naturales inolvidables, ofreciendo el escenario ideal para bodas, XV años, eventos corporativos y mucho más.

Un espacio único para vivir momentos especiales junto al mar

Inaugurado en 2020 con el objetivo de ofrecer una opción innovadora y exclusiva, el Gran Maria Social Center se ha consolidado como uno de los recintos más destacados, no solo en Mazatlán, sino en todo México. Inspirado en las impresionantes vistas del océano Pacífico y los mágicos atardeceres del puerto, este salón de eventos transforma cada celebración en una experiencia única. A lo largo de su trayectoria, ha recibido a clientes de diversas partes del país, incluyendo personalidades y artistas reconocidos, quienes han quedado fascinados con el servicio y el ambiente.

Pero, ¿qué lo distingue de otros salones de eventos en Mazatlán? Su compromiso con la excelencia en el servicio al cliente, brindando atención personalizada para garantizar que cada evento supere las expectativas.



Ubicación

Ubicado al final de Cerritos, en Calle Ernesto Coppel Campaña #4452, La Escopama, Mazatlán, Sinaloa, Gran Maria Social Center disfruta de una ubicación estratégica, con fácil acceso y cercanía a una amplia oferta hotelera y de servicios. Esto lo convierte en la opción ideal tanto para locales como para visitantes que buscan comodidad, seguridad y exclusividad.

Versatilidad y capacidad

Gracias a su infraestructura de primer nivel, Gran Maria Social Center es el lugar ideal para todo tipo de eventos, desde celebraciones familiares como bodas, XV años y bautizos, hasta reuniones empresariales, simposios, eventos deportivos, conciertos, convenciones y exposiciones. La versatilidad de sus espacios permite crear ambientes personalizados, asegurando una experiencia única para cada ocasión.

Sus instalaciones han sido diseñadas con un estilo sofisticado y cuentan con tres espacios principales, los cuales pueden utilizarse de forma independiente o combinada, según las necesidades del evento:

- Gran Salón:** un espacio majestuoso con capacidad para hasta 2,000 asistentes, ideal para convenciones, simposios y eventos de gran magnitud.

- Terraza:** con una vista inigualable al mar, esta área recibe hasta 500 invitados, perfecta para bodas, recepciones y celebraciones al aire libre.

- Jardín:** un entorno íntimo y encantador con capacidad para 600 personas, ideal para ceremonias civiles, eventos privados o incluso para eventos deportivos y conciertos.



G En portada

Principales amenidades y características

Además de la renta del salón seleccionado, sus servicios incluyen:

- Estacionamiento para hasta 100 vehículos sin valet parking o hasta 200 vehículos con valet parking.
- Vistas espectaculares al mar, los atardeceres y las islas desde cualquiera de las áreas.
- Iluminación versátil, con opciones de luz blanca o cálida según la ambientación deseada.
- Cocina equipada, ideal para facilitar el trabajo de los proveedores de alimentos y bebidas.
- Paramédicos y personal capacitado para garantizar la seguridad durante el evento.
- Carrito de golf para el traslado de invitados o staff.
- Seguridad privada que asegura un ambiente controlado y seguro.

Servicios que incluye la renta del salón

- Baños para hombres y mujeres
- Área de barra
- Cocina
- Iluminación de trabajo
- Iluminación de domo en la recepción
- Iluminación hacia el mar
- Staff de Gran Maria
- Paramédicos
- Permisos para la realización del evento
- Carrito de golf
- Estacionamiento
- Renta adicional de camerino o cuarto de novia





“Momentos Especiales”







En portada G

Su principal propósito es crear experiencias inolvidables, adaptadas a las necesidades y deseos de cada cliente, brindando una versatilidad única que transforma los espacios en escenarios ideales para todo tipo de eventos. Con sus impresionantes vistas al mar, atardeceres deslumbrantes y la elegancia de sus amplios espacios, cada evento adquiere un toque especial.

Sin duda, Gran Maria Social Center no es solo un lugar, sino el escenario perfecto para vivir momentos especiales. Déjate sorprender por su exclusividad y convierte tu celebración en una experiencia única que todos recordarán.

CONTACTO:

IG: @granmariasc

WhatsApp: +52 1 669 261 8171,

Correo: granmariamkt@gmail.com 

G | Boda

AL SON DE SU AMOR:

Brinda
LIZÁRRAGA *E* *Ivan*
DEL REAL





TU BODA EN LA PLAYA, UN SUEÑO HECHO REALIDAD.



Una colección exclusiva de destinos para bodas y lunas
de miel entre los más románticos de México.

(669) 989.6969 Ext. 6527/6530/3508/3462
elcidbodas.com banquetes@elcid.com.mx



G Boda



El amor de Brianda Lizárraga e Iván Del Real sonó con fuerza en una noche mágica e inolvidable. La pareja unió sus vidas en una emotiva ceremonia celebrada en la Catedral Basílica de la Inmaculada Concepción de Mazatlán, Sinaloa, acompañados por sus seres queridos y bajo la bendición de Dios.

Acompañando a los novios en este día tan especial estuvieron sus padres: Sergio Lizárraga y Judith Osuna de Lizárraga, así como Noe Del Real y Yolanda Gaona de Del Real, padres del novio. Además, los padrinos de velación fueron Jorge Lizárraga y Linda Jiménez de Lizárraga; de anillos, Alan Ramírez y Gema Guevara de Ramírez; de arras, Sergio Lizárraga Osuna y Adriana Reynoso; y de lazo, Korin Del Real y Noe Del Real. Las damas de honor, Beatriz Granados y Pilar García, acompañaron a Brianda con alegría.

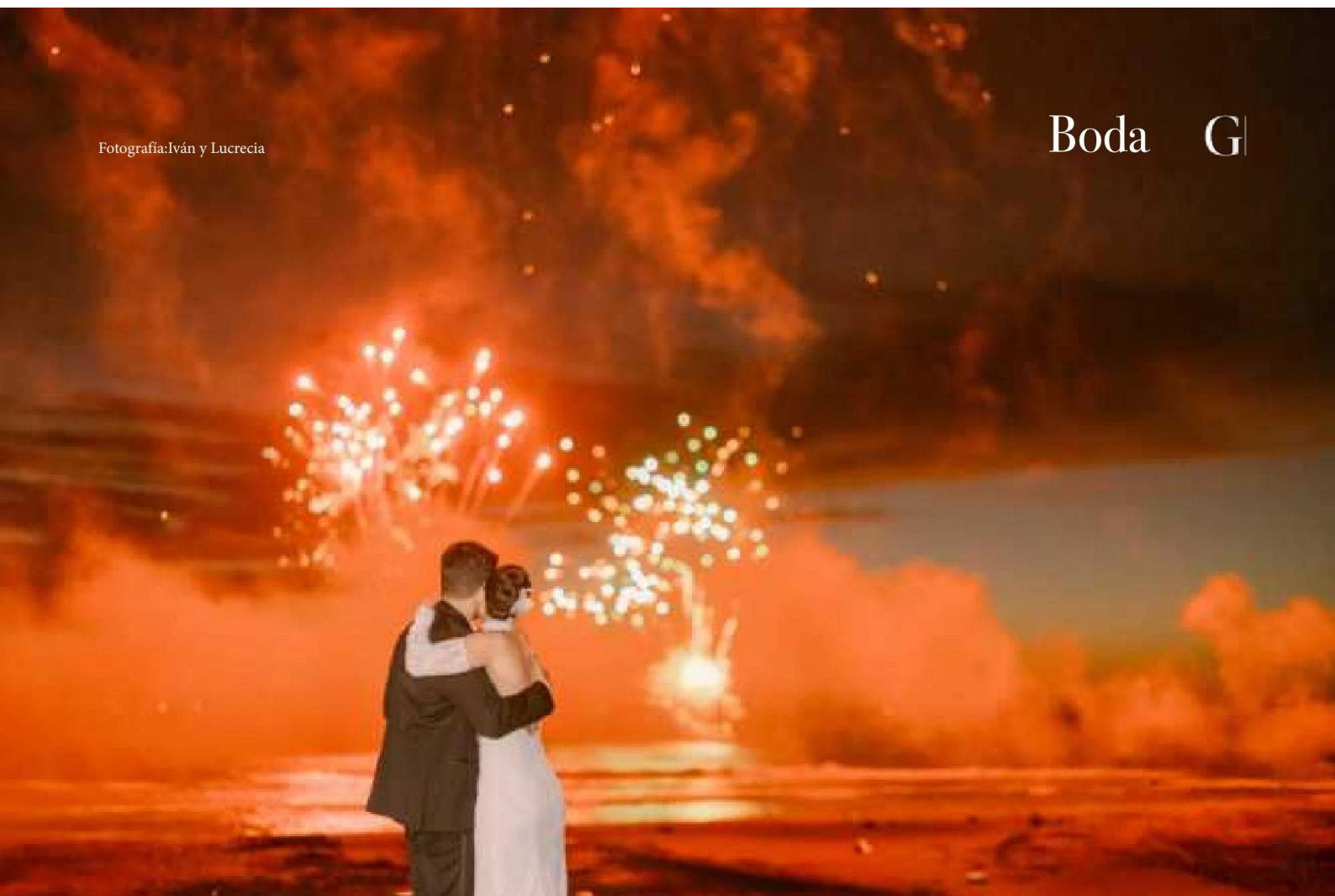
Luego de dar el "sí, acepto", los recién casados y sus invitados se trasladaron hasta Estrella de Mar. La celebración, organizada con esmero por Yolanda López, fue una verdadera explosión de emociones y todo lo que los novios siempre habían soñado. Cayenna Eventos se encargó de un banquete, mientras que la pista de baile cobró vida con la energía de DJ Eduardo de León, quien puso a todos a disfrutar.

Uno de los momentos más especiales fue la presentación acústica de Alan y Walo, vocalistas de Banda MS, creando un ambiente íntimo y memorable durante la cena. Pero la noche apenas comenzaba, porque el escenario se llenó de estrellas con el show de "Por el Puro Gusto", donde artistas como Joel Elizalde, Los 2 de la S y Alfredo Montañón pusieron a todos a cantar. La emoción de la música contagió a los



Fotografía: Iván y Lucrecia

Boda G



demás invitados, haciendo que talentos como Alan de Banda MS, Joss Favela y Horacio Palencia también subieran al escenario, convirtiendo la velada en un festival de voces y amistad.

Entre las sorpresas más emotivas de la noche, hubo una que quedará para siempre en el corazón de Brianda: su padre, Sergio Lizárraga, le dedicó un discurso lleno de amor y, como broche de oro, reveló una canción que él mismo escribió para ella, grabada con su propia voz. Un regalo único que atesorará por siempre. Después de este conmovedor momento, un espectáculo de pirotecnia iluminó el cielo, haciendo de la noche algo aún más mágico.

Los vals fueron otra parte esencial de la celebración. Iván y su mamá compartieron un momento especial con la canción "Que me alcance la vida" de Sin Bandera, mientras que Brianda y su mamá bailaron "En mi corazón vivirás" de Phil Collins. Brianda y su papá, bailaron "Desde Lejos" de Emilio Fuentes y se transformó en un baile sorpresa con toda la familia al ritmo de Hollywood Swinging de Kool & The Gang, Lokos y El Changuito Reggae de Grupo Plástico, canciones que forman parte de sus recuerdos de viajes familiares. Para su primer baile como esposos, Brianda e Iván eligieron "Yellow" de Coldplay en su versión YKYA-Khost Remix, un tema lleno de significado para ambos.

Cuando la noche se acercaba a su fin, los novios decidieron darle un toque relajado y cómico al festejo: repartieron pizzas en la pista de Di Napoli, y sorprendieron a los invitados con tatuajes temporales de sus caras y el logo de la boda, un detalle que sacó sonrisas y selló con humor una celebración inolvidable. ¡Que su vida siga brillando con la misma intensidad con la que celebraron su gran día! 📸



GI Publiirreportaje

Doctores, Patricia Márquez, Juan Arce, Oliver Cruz y Rodrigo Ruz.



Un Éxito la Primera Cirugía Robótica Ginecológica para Embryogen Sinaloa

A unos meses de que el Hospital Angeles de Culiacán implementara las cirugías robóticas con el sistema Da Vinci, consolidándose como un referente en medicina de vanguardia en la zona noroeste, el equipo de Embryogen Sinaloa logró un hito histórico. El 28 de marzo de 2025, llevaron a cabo con éxito la primera cirugía robótica ginecológica en el estado de Sinaloa, convirtiéndose en el primer centro de fertilidad en la región en realizar este procedimiento. Un logro más para el lugar donde se cumplen los sueños.

El equipo altamente especializado no solo realizó una, sino dos cirugías exitosas, lideradas por la Dra. Patricia Márquez, ginecoobstetra con subespecialidad en biología de la reproducción; el Dr. Oliver Paul Cruz Orozco, ginecólogo especialista en biología de la reproducción y cirugía endoscópica ginecológica; y el Dr. Juan Ignacio Arce, encargado del departamento de anestesiología de



Dra. Patricia Márquez



Dr. Oliver Cruz



Dr. Rodrigo Ruz.



Dr. Juan Ignacio Arce



Embryogen Sinaloa y del Hospital Angeles Culiacán. Además, contaron con la coordinación del Dr. Rodrigo Ruz Barros, especialista en cirugía laparoscópica y cirugía robótica.

El sistema Da Vinci permite una visión ampliada en tercera dimensión, lo que brinda a los especialistas la capacidad de operar con una precisión extraordinaria, como si estuvieran dentro del cuerpo de la paciente. Esto es especialmente beneficioso para mujeres con problemas de infertilidad que requieren intervenciones minuciosas.

En este caso, ambas pacientes tenían antecedentes de infertilidad y fueron diagnosticadas con hidrosalpinx, una condición en la que se acumula líquido en las trompas de Falopio, bloqueando el paso de los óvulos y los espermatozoides, generando una falla en la capacidad reproductiva. Gracias a la cirugía robótica, los médicos pudieron realizar un procedimiento de mínima invasión, con cuatro pequeñas incisiones de apenas 8 milímetros, permitiendo una recuperación más rápida y menos dolorosa.

La Dra. Patricia Márquez compartió lo que significa para Embryogen Sinaloa la llegada del sistema Da Vinci al Hospital Ángeles Culiacán:

"Hace unos años platicábamos sobre la posibilidad de que algún día el robot llegara al hospital. Lo veíamos como un sueño, deseando que se hiciera realidad en Culiacán para poder realizar nuestras primeras cirugías robóticas. Fue una gran sorpresa cuando los directivos del hospital, encabezados por nuestro director, el Dr. Sinuhé Pasos, hicieron posible su llegada. Siempre han estado comprometidos con ofrecernos lo mejor, impulsándonos a capacitarnos y certificarnos en esta tecnología. Para Embryogen Sinaloa es un orgullo

haber sido el primer equipo en realizar la primera cirugía robótica ginecológica en el estado de Sinaloa. También estamos muy agradecidos con el Dr. Rodrigo Ruz por coachearnos en este proceso."

La cirugía robótica, también conocida como cirugía laparoscópica asistida por robot, permite al cirujano controlar el procedimiento de manera remota a través de una consola. Esta tecnología ofrece múltiples beneficios para los pacientes, como una recuperación más rápida, menor dolor postoperatorio y menor riesgo de complicaciones. Además, esta tecnología permite a los cirujanos realizar movimientos más precisos y delicados, lo que puede brindar mejores resultados quirúrgicos.

El compromiso del Hospital Ángeles Culiacán y de Embryogen Sinaloa es brindar la mejor atención médica posible, utilizando tecnología de vanguardia y un enfoque multidisciplinario. A través de la colaboración con otros especialistas y la actualización constante en procedimientos innovadores, buscan mejorar sus servicios y aumentar la tasa de embarazos exitosos, proporcionando esperanza a quienes desean formar una familia. ©



Evento

Entrega de Becas al Talento Académico en la Comunidad Tec

El Tecnológico de Monterrey, Campus Sinaloa, continúa sumando a su matrícula a jóvenes sinaloenses talentosos, enriqueciendo sus aulas con nuevas oportunidades de aprendizaje.

En esta ocasión, se llevó a cabo la entrega de la Beca al Talento Académico 2025, otorgada a estudiantes destacados que se integrarán a la comunidad Tec a partir del próximo semestre, en agosto de este año, tanto en PrepaTec como en carreras profesionales. Esta beca tiene como objetivo reconocer a jóvenes con un desempeño académico sobresaliente y un marcado liderazgo, sin importar su situación económica. Con ello, se les brinda la oportunidad de formar parte de una institución de prestigio y se les motiva a desarrollar su talento al máximo ¡Felicidades a los ganadores, que sigan los éxitos! ☺



Evento G



G | Evento

Tecnológico de Monterrey, Campus Sinaloa, presenta su Informe Anual 2024

Con un evento simbólico y una gran concurrencia, el Tecnológico de Monterrey, Campus Sinaloa, presentó su Informe Anual 2024, resaltando su compromiso con la construcción de una mejor sociedad a través de la educación de calidad, transformando vidas y comunidades. La presentación estuvo a cargo del Dr. Richard Huett, director general del campus, quien destacó los principales logros en academia, infraestructura, emprendimiento y compromiso social alcanzados durante el año.

El evento contó con la presencia de estudiantes, profesores y colaboradores del Tec de Monterrey, así como de autoridades gubernamentales, líderes empresariales y representantes de instituciones de asistencia privada. Entre los logros más significativos se encuentran: el récord de inscripción estudiantil en agosto de 2024. Asimismo, el alto desempeño académico de los estudiantes y su destacada participación en competencias nacionales e internacionales en diversas áreas del conocimiento. Además, de otorgar reconocimientos a docentes por su labor en educación e investigación.

También se destacó la inauguración de nuevos espacios diseñados para fomentar la innovación y el impulso a diversas causas benéficas, así como la promoción de actividades deportivas, artísticas y de liderazgo dentro y fuera de la comunidad Tec. ©



SM HOTEL
San Marcos Grand
Culiacán, Sin.

JAZZ Bar

DISFRUTA
TU AFTER
CON NOSOTROS



CONTINÚA CON LA DIVERSIÓN EN NUESTRO JAZZ BAR,
OBTÉN TARIFA ESPECIAL DE HOSPEDAJE Y PAQUETES PARA
TU AFTER. ¡SIN ARRIESGAR A TUS INVITADOS!

¡QUÉDATE A DORMIR!

RESERVA: 6677520470

G Inauguración

Hersa Corporativo celebra la entrega de la Torre 6 de Marina Cerritos Condominios

La familia de Hersa Corporativo celebró con gran entusiasmo la entrega de la Torre 6 de su exclusivo desarrollo Marina Cerritos Condominios, ubicado en la privilegiada zona de Cerritos, en el puerto mazatleco.

Para conmemorar este importante logro, se llevó a cabo una elegante gala en el complejo, donde clientes, inversionistas y colaboradores clave disfrutaron de una cena especial en reconocimiento a su contribución en este ambicioso proyecto. Con la expansión de 50 nuevos departamentos, la Torre 6 refuerza la visión de Marina Cerritos como un referente de calidad y confort en la ciudad. Como parte de la celebración, también se inauguró una nueva atracción: la alberca con tirolesa, una de las nueve albercas del complejo, consolidándose como un espacio único en Mazatlán y en el país.

El evento culminó con una emotiva ceremonia de corte de listón, seguida de un espectacular show de fuegos artificiales. Para cerrar con broche de oro, los asistentes disfrutaron de la presentación en vivo del cantante Toño Lizárraga y su banda, quienes pusieron el ambiente festivo a una noche inolvidable, que también contó con la presencia de la Reina Infantil Del Carnaval Internacional De Mazatlán 2025, Ángela Salazar, quien se siente muy orgullosa de pertenecer a su familia.

Con la Torre 6, Marina Cerritos Condominios sigue consolidándose como un desarrollo de primer nivel, diseñando cada espacio pensando en las necesidades de sus residentes. Sumándose a la lista de ahora, ocho torres que ofrecen vistas al mar, amplias áreas verdes, albercas, gimnasio, salas de coworking, zonas recreativas para niños y mucho más. ¡Un gran logro para la familia Hersa y para Mazatlán! 🇲🇽





EL ORIGINAL SABOR

Del Puerto

ZONA DORADA



669 106 5885

LA JAMBA PATA SALADA

MAZATLÁN, SINALOA



La Jamba Pata Salada
Zona Dorada



@lajambapatasaladazonadorada



@patasaladazonadora



Av. Caviotas
Frente al Museo de Conchas

TAMBIÉN PUEDES VISITAR NUESTRAS SUCURSALES EN MALECÓN Y PUNTA CERRITOS

PATA SALADA
GRUPO CORPORATIVO

OXIGENO
ZAPATERIA



EL GALERON

ESCRUPULOS
BARBERIA Y ASESORIA



**PINCHIS
PLEBES**
MARISCOS, SUSHI Y CERVEZA

Evento

Instituto Senda celebra la primavera con su tradicional desfile

La alegría y el color de la primavera se hicieron presentes en el Instituto Senda con su tradicional desfile, donde los más pequeños fueron los protagonistas. Vestidos de mariposas, abejas, leones, flores y muchos personajes más, los alumnos iluminaron la pasarela con su entusiasmo y ternura. Familias, maestros y compañeros aplaudieron con emoción a los niños, quienes desfilaron con orgullo, contagiando a todos con su energía primaveral. Entre risas, música y un ambiente festivo, la Comunidad Senda dio la bienvenida a la nueva estación, celebrando la creatividad y la unión que caracteriza a los Knowmads.®



El color y alegría de la primavera iluminaron Senda

La comunidad de Senda celebró la llegada de la primavera con un evento lleno de música, baile y diversión. En el festival "Dancing Around the World", los pequeños Knowmads fueron los protagonistas al deslumbrar con sus presentaciones, llenas de energía y creatividad. Con coloridos vestuarios y coreografías vibrantes, los niños transportaron a los asistentes a diferentes rincones del planeta, llenando el evento de emoción y aplausos. Así, entre risas y melodías, Senda recibió la primavera con un espíritu de unión, alegría y aprendizaje. ☺



El Evento

Ceremonia de Premiación de la Fuerza Senda League Voleibol

Después cita en la cancha de seis intensos días de competencia, la Fuerza Senda League Voleibol llegó a su gran cierre con una emocionante ceremonia de premiación. Durante el torneo, las jugadoras demostraron su tenacidad, disciplina y pasión por este deporte, dejando en la cancha su mejor esfuerzo en cada partido. En una final reñida y llena de adrenalina, celebramos a los equipos ganadores de cada categoría:

Categoría Secundaria Femenil: 1° lugar: Instituto Senda, 2° lugar: Instituto América y 3° lugar: Colegio Chapultepec

Categoría Mini Femenil: 1° lugar: Valkirias, 2° lugar: Instituto Senda y 3° lugar: Colegios Sinaloa

Cada set fue una muestra de determinación y espíritu deportivo, reflejando el arduo trabajo y la dedicación de las jugadoras. ¡Felicidades a todas las participantes por su esfuerzo y entrega! Su pasión por el voleibol hizo de este torneo una experiencia inolvidable. 🏐



LEAF FRESH

NUEVO
LANZAMIENTO
COLECCIÓN 2025-2026



Tomateros
Beis Shop

TOMATEROS

DE CULIACÁN

YA DISPONIBLE // BEISSHOPTOMATEROS.COM.MX

G| Evento

¡Éxito rotundo en nuestro 7.º Foro de Innovación y Proyección Jadilopista!

Los niveles preescolar, primaria y secundaria del Campus Guadalupe se convirtieron en un verdadero escenario de creatividad y talento. Los directivos y profesorado de Colegios Sinaloa aprovecharon el espacio para agradecer a las distinguidas personalidades que participaron como jueces, a los padres de familia por su invaluable apoyo y, destacar el esfuerzo de cada uno de sus alumnos quienes, sin duda, quienes brillaron con sus exposiciones bilingües y proyectos emprendedores. ¡Enhorabuena, comunidad Jadilopista, que sigan los éxitos! 🎉





The Coffee Spot

Café
6620-2849
Dinner
Café
Dinner
Dinner
Dinner
Dinner
Dinner



PREESCOLAR

PRIMARIA

SECUNDARIA

PREPARATORIA

El Evento

Éxito rotundo en la Copa Jadilop de Voleibol

El espíritu deportivo y la pasión por el voleibol se hicieron presentes en la Copa Jadilop de Voleibol, un evento que reunió a talentosos equipos invitados en una jornada llena de emoción, compañerismo y sana competencia. A lo largo del torneo, los jugadores demostraron su entrega en la cancha, dejando claro que el esfuerzo y el trabajo en equipo son la clave para alcanzar grandes logros. Cada set estuvo cargado de adrenalina y momentos inolvidables, reflejando el compromiso de los jadilopistas con este apasionante deporte. 🏐



FORUM
CULIACÁN
CENTRO COMERCIAL



UBÍCANOS EN

BLVD. JOSÉ DIEGO VALADEZ NO. 1676. FRENTE A RESTAURANTE CABANNA



WWW.FORUMCULIACAN.COM.MX

G| Mazatlán

Festival Gastronómico Tierra y Sal 2025 en Shekinah

Shekinah Beach Club fue el escenario perfecto para que chefs y mixólogos deleitaran a los asistentes con creaciones que despertaron todos los sentidos con la celebración del Festival Gastronómico Tierra y Sal 2025, un evento que reunió a los mejores exponentes culinarios en un ambiente lleno de sabores, amistad y la energía del mar.

Durante el acto inaugural, la Chef Andrea Lizárraga agradeció a todos los que hicieron posible la realización de este evento, destacando su importancia para proyectar una imagen positiva de Mazatlán. Por su parte, el Chef Luis Osuna enfatizó la relevancia de estos festivales en el impulso gastronómico del puerto y su compromiso con causas nobles, como la recaudación de fondos para Conselva, Costas y Comunidades.

Uno de los momentos más esperados fue la macro degustación, en la que más de 20 restaurantes sinaloenses ofrecieron una probada de sus mejores platillos. Los asistentes pudieron disfrutar de una gran variedad de platillos, desde mariscos frescos hasta hamburguesas, tacos y tamales, acompañados de exquisitas propuestas en coctelería y cervezas artesanales, sin duda, un fin de semana que quedará en la memoria de todos los amantes de la buena cocina y la mejor mixología. ☺





LISSY BERNAL

RELACIONES PÚBLICAS

¿BUSCAS EMPRENDER O
EXPANDIR TU NEGOCIO
EN MAZATLÁN, MÉXICO?

NEGOCIOS ARTE CULTURA

Relaciones Públicas Empresariales

☎ (669) 994 8058 @lissy_bernal



G| Mazatlán

Korallysis se presenta en MUNBA para generar conciencia marina

El Museo de la Ballena y Ciencias del Mar (MUNBA) en Mazatlán se convirtió en el escenario de una velada única en la que el arte, la tecnología y la conciencia ambiental se entrelazaron para reflexionar sobre la preservación de la vida marina. Con una copa de vino en mano, los asistentes tuvieron la oportunidad de dialogar y sumergirse en "Korallysis", una innovadora exhibición creada por el reconocido artista Gilberto Esparza.

Inspirada en la crisis de los arrecifes de coral, "Korallysis" plantea una reflexión profunda sobre el impacto humano en los océanos, imaginando un futuro en el que colonias de coral y sistemas mecánicos coexisten en simbiosis. La obra no solo sensibiliza sobre la fragilidad de los ecosistemas marinos, sino que también propone nuevas formas de interacción entre lo artificial y lo natural.

La velada fue un espacio de intercambio de ideas y sensibilización, donde los asistentes no solo disfrutaron de la experiencia artística, sino que también reforzaron su compromiso con la preservación del mundo marino. Con este tipo de iniciativas, MUNBA reafirma su papel como un centro de divulgación científica y cultural que impulsa el diálogo sobre el futuro de nuestros océanos. ©



Gilberto Esparza, Oscar Guzmán, Karla Hays y Mónica Vidaurri.



Celia Jauregui y Gilberto Esparza.



Berenice Rodríguez, Celia Jauregui, Isa Toledo y Luis León.



RETRATO



PRODUCTO



FINE PRINTS

SICHEM PHOTO LAB

SICHEM RIZO ÁLVAREZ
Fotografía Profesional

Universitat Pompeu Fabra/ELISAVA, Barcelona
New York Institute of Photography, Nueva York
Tecnológico de Monterrey, Monterrey

www.sichemphotolab.com

info@sichemphotolab.com

Ig - F @sichemphotolab

G | Mazatlán

Un éxito Mujeres Sin Límite Vol. 2

El 8 de marzo en Mazatlán se vivió con energía y propósito gracias a Mujeres Sin Límite Volumen 2, un evento organizado por Grupo ARHE que reunió a más de un centenar de mujeres para inspirarse, conectar y fortalecer su liderazgo en distintos sectores, celebrando el talento, la resiliencia y la determinación de cada mujer que busca romper barreras y trascender sin límites.

Esta segunda edición superó todas las expectativas, consolidándose como una plataforma de aprendizaje y empoderamiento femenino. Conferencias, sorteos, paneles magistrales y actividades diseñadas para potenciar las habilidades y el crecimiento personal de las asistentes marcaron la jornada, dejando huella en cada una de ellas.

Uno de los puntos más vibrantes fue el bazar, donde en los diferentes stands emprendedoras y empresas consolidadas presentaron sus productos y servicios, creando un espacio de apoyo mutuo y crecimiento económico para todas las asistentes. Además, el evento tuvo un giro benéfico, destinando los fondos recaudados a los programas sociales de la Fundación Grupo ARHE. ©





PASEO | LOS MOCHIS

TRAER PARA TI

PASARELA

PRIMAVERA- VERANO

VIERNES 11 DE ABRIL 7:00 P.M.

FESTEJO

DÍA DEL NIÑO

MIÉRCOLES 30 DE ABRIL 5:00 P.M.



PASEO LOS MOCHIS

El Evento

Canaco Culiacán Reconoce a Mujeres Empresarias

En el marco del Día Internacional de la Mujer, la Cámara Nacional de Comercio, Servicios y Turismo (Canaco Servytur) de Culiacán celebró el evento "Mujeres Empresarias", en el que se reconoció la trayectoria, esfuerzo y talento de destacadas afiliadas.

La ceremonia se llevó a cabo en la Casa de la Cultura El Centenario, donde las asistentes disfrutaron de ponencias inspiradoras y una emotiva entrega de reconocimientos. Este evento tuvo como propósito enaltecer el empoderamiento femenino y su papel fundamental en el desarrollo económico y social de la región. Las galardonadas por su liderazgo y compromiso empresarial fueron: Laura Castro, Eva Guerrero, Elia Araujo, Erika Monárrez, María Concepción Peña y Rosy Osorio. ☺



 **EXPLANADA**
MALLTERTAINMENT
CULIACAN

FLORES, LOOKS Y ACTITUD



carter's

INTRÉPOLI

 Suburbia



 Cinemex

UBÍCANOS EN BLVD. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ, NO. 5388.
A UN COSTADO DE LA NUEVA FERIA GANADERA



@ExplanadaCuliacanOficial



@explanadaculiacan

www.explanadaculiacan.com

G | Evento

Carrera GANAC 2025

Se llevó a cabo con éxito la Carrera GANAC 2025, un evento deportivo con causa que reunió a más de 3,000 participantes con el objetivo de recaudar fondos para el tratamiento de niños y jóvenes con cáncer. GANAC, Grupo Amigos de Niños Afectados de Cáncer, es una institución de asistencia privada dedicada a apoyar a menores que enfrentan esta enfermedad. La recaudación de esta carrera contribuye directamente a mejorar su calidad de vida y acceso a tratamientos.

El evento incluyó una ruta de 5K en la que los asistentes pudieron correr, caminar, trotar, andar en bicicleta, patines, o acudir con mascotas. Al llegar a la meta, los participantes recibieron medallas y premios. Además, hubo una kermés con amenidades, bebidas y snacks. La carrera contó con la colaboración de la comunidad del Tecnológico de Monterrey, lo que permitió una amplia convocatoria de familias, jóvenes y adultos mayores. 🇲🇽



UTILIZA PROTECTOR SOLAR ESTAS VACACIONES



Todo con medida y nada en exceso. Posiblemente tu principal destino para relajarte y descansar en estas vacaciones de Semana Santa sea la playa. Si bien el sol, la arena y el mar son un excelente plan, no debes olvidar proteger tu piel, no solo la del rostro, sino toda tu piel, de los implacables rayos solares.

Actualmente, existen distintos tipos de productos diseñados para protegernos del sol, que se clasifican según el tipo de protección que ofrecen. Podemos encontrar desde cremas hasta vestimenta con tecnología de protección contra la radiación solar. Los protectores solares dermatológicos, en formato de crema o spray, son productos esenciales para prevenir el daño de las radiaciones UV en la piel.

La piel del rostro es un reflejo de nuestro estado de salud y su apariencia influye en nuestra autoestima, ya que es la parte más

visible y expuesta del cuerpo. Esto la hace más propensa a sufrir agresiones de agentes externos, por lo que es fundamental dedicarle un cuidado especial. Además, el grosor de la piel en esta zona es más fino, lo que la vuelve más frágil y vulnerable a los efectos dañinos de la radiación solar.

Las radiaciones UV son responsables de las quemaduras solares (UVB), el fotoenvejecimiento (UVA) y pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel. Los protectores solares, tanto faciales como corporales, se clasifican según el tipo de radiación UV del que protegen y su FPS (factor de protección solar). Es recomendable elegir un protector con un FPS adecuado a tu tipo de piel y a la intensidad de la exposición solar.

Además de usar protector solar, es importante evitar conductas de riesgo, como la exposición prolongada al sol o la exposición en las horas de mayor intensidad (entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m.). También es aconsejable usar gafas de sol, sombreros y ropa con protección UV para minimizar los efectos nocivos del sol.

Finalmente, recuerda que ante cualquier lunar, mancha o cambio sospechoso en tu piel, es fundamental acudir al médico para una revisión. Cuidar tu piel hoy es invertir en su salud y bienestar a largo plazo. ¡Disfruta tus vacaciones con responsabilidad y sin descuidar tu protección solar! ☀

G | Evento

¡Culiacán vivió su Primera Carrera Indoor!

El Centro Comercial Ceiba, en alianza con Encauza IAP, se enorgulleció en presentar la Primera Carrera Indoor Run en Culiacán, un evento deportivo y familiar que ofreció una experiencia innovadora y única en la región.

Esta carrera se distinguió por ser diferente a las otras, ya que su recorrido fue en su mayoría al interior. Con un 80% de la ruta dentro del Centro Comercial Ceiba y un 20% en sus alrededores, brindando a los participantes un desafío emocionante y diferente. Más allá del deporte y la convivencia, este evento tuvo un gran impacto social. Parte de lo recaudado fue destinado a Encauza IAP, apoyando a pacientes con cáncer de mama, cervicouterino y de próstata en Sinaloa. Sin duda, este fue un momento histórico que revolucionó el running en México y en pro de apoyar una buena causa. 🌟



ESFERAS DE ATÚN SALUDABLES PARA LA CENA

Si crees que comer saludable no es delicioso, es porque aún no has probado estas esferas de atún. Son una opción ligera, fresca y llena de energía, perfecta para la cena. Además, son muy fáciles de preparar.

Ingredientes:

- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de arroz cocido
- 1 bolsita de atún sin soja
- ½ barra de queso crema
- Salsa de soja o Liquid Aminos al gusto

Toppings opcionales para emplatar:

Aguacate, Tajín, salsa chipotle, salsa soya, pepino, ajonjolí, salsa sriracha, chile serrano, cebollín o algas.

Preparación:

1. En un recipiente, mezcla la zanahoria rallada, el arroz, el atún, el queso crema y la salsa de soja hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Forma esferas con la mezcla y colócalas en un plato. Agrega los toppings de tu elección.

3. Refrigera durante 30 minutos para que tomen mejor consistencia.

4. ¡Disfruta de una cena saludable, deliciosa y fácil de preparar! 🍴



G | Mazatlán

Amigos de México A.C. recibe a MazaLife, el Munba y al Gran Acuario Mazatlán

Con la ponencia "Ciencia, Arte y Entretenimiento en Mazatlán", la asociación "Friends of México A.C." (FOM), llevó a cabo su reunión mensual donde sus miembros lograron constatar las nuevas atracciones turísticas alusivas a la ciencia y al entretenimiento; con el objetivo de la presentación mutua y de la retroalimentación que de estas reuniones emanan, en boca de sus directivos: Mónica Medina, Oscar Guzón y Simón Norris.

Los residentes internacionales en Mazatlán atestiguaron esta nueva era de esparcimiento mazatleca, mediante el Gran Acuario del Mar de Cortés, el Museo Nacional de la Ballena, la espectacular "zip line" sobre el mar bautizada como "Farolesa", el museo costumbrista y parque de aves del Observatorio 1873 que alberga aves y plantas endémicas; todos ellos lugares de una belleza arquitectónica y/o técnica con reconocimientos obtenidos a nivel Latinoamérica y mundial. Se enfatizó lo que estos lugares icónicos implican para lograr alcanzar la visión de destino turístico mexicano familiar de altura, que rescatan y enaltecen lo nuestro, para el disfrute de propios y extraños. ☺



Art Wohlers, Monica Medina, Linda Hannawalt, Oscar Guzon y Simon Norris



Dan WuerCh, Cheryl Wuerch y Darlene Abraham



Antonia Nyman, Carol Haakinsor y Alan Woodside



Lissy Bernal, Oscar Guzon, Monica Medina y Simon Norris



Silvia Patatyn, Lissy Bernal y Gustavo Osuna



*Disfruta semana santa
y pascua en Mazatlán*



ROYAL VILLAS
HOTEL GROUP MÉXICO

Tel: 669 9166173
www.royalvillas.com.mx

Don Pelayo®

Pacific Beach

ROYAL VILLAS

Tel: 669 9832221

www.donpelayopacificbeach.com.mx



Obtén 10% de descuento y hasta
6 meses sin intereses reservando en línea:
www.royalvillashoteles.com



RESERVA AHORA

G| Mazatlán

Cuatro Mazatlecas, Embajadoras de la Filantropía

En un emotivo encuentro cargado de inspiración y compromiso social, JAP Sinaloa reconoció la labor de cuatro mazatlecas excepcionales, otorgándoles el reconocimiento "Embajadora de la Filantropía". Este homenaje resalta el impacto que cada una de ellas ha tenido en el fortalecimiento del trabajo de las instituciones de asistencia en el puerto.

Las galardonadas fueron Desiré Ayón, Reina del Centenario de los Juegos Florales del Carnaval Internacional Mazatlán 2025, la Chef Andrea Lizárraga, Celia Correa y Jazmín Miñón. Todas ellas compartieron su agradecimiento y reafirmaron su compromiso de seguir impulsando el trabajo de las Instituciones de Asistencia Privada (IAP), visibilizando sus causas y sumando esfuerzos para construir un Mazatlán más solidario. Durante la ceremonia, JAP Sinaloa también entregó los videos promocionales a cada una de las asociaciones filantrópicas del puerto, fortaleciendo su presencia y amplificando su mensaje. ©



Premio a Desiré Ayón, Reina del Centenario de los Juegos Florales del Carnaval 2025.

Premio a Celia Correa.

Premio a Jazmín Miñón.

Premio a la Chef Andrea Lizárraga.

CÓMO OCULTAR TU CALZADO DE MANERA CHIC



Los muebles diseñados para ocultar el calzado son una excelente solución para mantener el orden y la estética en el hogar. Son especialmente útiles si te quitas los zapatos al entrar, si quieres que tu armario luzca más organizado o si cuentas con un espacio reducido en tu habitación. Escoger el mueble perfecto para ocultar tus zapatos harán ver más chic el espacio, además de cuidar tu calzado del polvo y daño.

Existen diferentes tipos de muebles para ocultar calzado de manera estética, y los puedes encontrar en tiendas departamentales, de construcción o por internet. Nuestro favorito, sin duda, son los zapateros tipo ca-

jonera. Estos tienen una apariencia de cómodas o muebles de almacenamiento, pero en realidad tienen compartimentos abatibles para guardar los zapatos. Además de que se ven lindos, son ideales para la entrada de la casa o dormitorios pequeños, ya que ocupan poco espacio; incluso, algunos modelos cuentan con asiento en la parte superior, lo que los hace aún más funcionales.

Otro favorito son los bancos zapateros con almacenamiento, ya que estos funcionan como banco para sentarse y, al levantar la tapa, revelan un espacio de almacenamiento oculto. Son perfectos para la entrada de casa, si cuentas con recibidor, o vestidores, así como para la habitación de los niños. Puedes encontrarlos en diferentes modelos y estéticas, como: made-

ra, tapizados o con cojines para mayor comodidad.

Por último, pero no menos importante, los zapateros dentro de muebles multifuncionales, estos pueden ser desde enormes baúles que puedes ubicar al pie de tu cama, como sillón de decoración en tu habitación o sala. Otra opción son las camas con cajones ocultos para zapatos, así como sofás o mesas de centro con almacenamiento en su interior. Y, por supuesto, armarios con secciones especiales para calzado, pueden ser empotrados y algunos tienen puertas giratorias para generar mayor almacenamiento.

Si buscas una solución práctica y estética, estos muebles son perfectos para mantener tu hogar ordenado y con un toque de diseño elegante. ☺

G | Evento

Magistral concierto ofreció la ucraniana Anastasiya Petryshak

El concierto realizado en Culiacán fue una velada inolvidable, destacando la virtuosa interpretación de la ucraniana Anastasiya Petryshak, quien presentó Las Cuatro Estaciones de Vivaldi, una obra que sigue siendo tan relevante como en su época. Acompañada por la Orquesta Sinfónica Sinaloa de las Artes, bajo la dirección del Mtro. Ignacio Pesqueira, el evento tuvo lugar en el Teatro Pablo de Villavicencio, completamente lleno.

El programa incluyó una explicación del maestro Pesqueira antes de la ejecución de las piezas, aunque las dos obras, La Pequeña Serenata Nocturna de Mozart y Las Cuatro Estaciones de Vivaldi. La orquesta interpretó la obra de Mozart, mientras que Petryshak asumió el papel solista en la pieza de Vivaldi, destacando la interacción entre ella y la concertino Olena Bogaychuk, quienes compartieron momentos de verdadera magia musical. La obra de Vivaldi recorre con bellas melodías las estaciones del año, con la música evocando paisajes y situaciones que van desde las tormentas del invierno hasta las suaves lluvias del otoño.

El concierto alcanzó su punto culminante con tres encores, comenzando con una límpida versión de Meditación de Massenet, seguida por una repetición de la tormenta del invierno y, finalmente, la pieza Melody de Myroslav Skoryk, dejando al público con los corazones palpitantes por la emoción. Los aplausos fueron intensos y continuos, reflejando la profunda admiración y el disfrute de un público diverso que no dejó de aplaudir con entusiasmo. 🎻



Que ver G

SNOW WHITE



Después de su polémica espera, la entrega de Snow White llegará a los cines esta primavera. Lo que debes saber de esta nueva versión del clásico cuento es que es una película de fantasía musical dirigida por Marc Webb, a partir de un guión adaptado por Greta Gerwig y Erin Cressida Wilson. Blanca Nieves es una reinterpretación de acción real de la película clásica de Disney de 1937, protagonizada por Rachel Zegler en el papel de Blancanieves y Gal Gadot como su madrastra, la Reina Malvada. Esta mágica aventura trae a la vida a personajes queridos como los enanitos Tímido, Doc, Tontín, Gruñón, Feliz, Dormilón y Estornudón. ©

G | Boda

CONTRAEN NUPCIAS:
Maria
& Abel



Fotografía: Lucero Morales



María Magdalena Celis Valenzuela y Abel Arturo Pardo unieron sus vidas en santo matrimonio en una bella ceremonia celebrada en la Parroquia Santa Inés, en compañía de sus seres más queridos. Sus orgullosos padres se encontraron en primera fila para ser testigos de la unión de ambas familias: Ana María Celis Pereyra y Domingo Valenzuela Gastélum, así como Vicente Pardo Quiroz, padre del novio.

La gran celebración se realizó en el espectacular salón de eventos Palazzio de Luxemburgo, donde los novios, al hacer su entrada, aprovecharon para tomarse unas increíbles fotografías del recuerdo con la elegante decoración. La novia lució hermosa con su vestido blanco y largo velo, mientras que el novio desbordaba felicidad con una enorme sonrisa.

Los asistentes disfrutaron al máximo del espacio, que se llenó de alegría gracias a la música de la agrupación Los Intocables del Norte. El momento más especial de la noche surgió cuando los novios tomaron la pista de baile para su primer vals como marido y mujer, al ritmo de "Can't Take My Eyes Off You" en la versión de David Pinto. ©



G. Boda

TRIUNFÓ EL AMOR:

*Ana Fernanda
& Daniel*



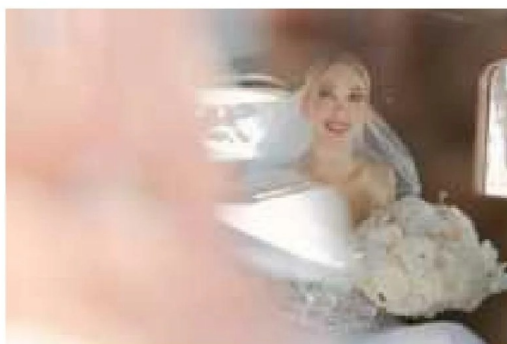


El amor triunfó una vez más con la hermosa unión de Daniel Burgueño Madrigal y Ana Fernanda García Campoy, que se selló en una emotiva ceremonia religiosa celebrada en la parroquia de Santa Inés, donde el padre David Isaac Zepeda bendijo su vida como pareja ante la presencia de sus seres queridos.

Los felices novios estuvieron acompañados por sus padres, Ismael García López y Fernanda Campoy De La Vega, por parte de la novia, y Jesús Burgueño Arellano y Norma Alicia Madrigal Pérez, padres del novio, quienes los rodearon de buenos deseos, junto a sus padrinos, de velación: Mayola Díaz Vega y Álvaro LemmenMeyer; Anillos: Shantell Dallemese y José Núñez; de arras: Irma Madrigal y Alfredo Cázares; d biblia y rosario: Yolanda Gastélum y Juan Paulo Silva; de lazo: Evelyn Cázares e Ismael García, y de ramo: Karen Cázares en este día tan especial. La música de Marketo String Quartet acompañó el momento religioso, llenando la iglesia de melodías emotivas.

Tras la ceremonia, familiares y amigos se reunieron en La Casa del Lago de la Primavera, donde los recién casados celebraron al máximo. Durante la recepción y el civil, los invitados disfrutaron de la armonía del saxofón interpretado por Belzazar, mientras que DJ Samaniego puso el ambiente festivo en la pista de baile. Finalmente, los novios inauguraron la pista con su primer baile como esposos al son de Caminar de tu mano de Río Roma, sellando así el inicio de su nueva etapa juntos. Un mariachi sorpresa cerró la velada con broche de oro, llenando el ambiente de alegría. ☺

Iván y Lucrecia & Juan Carlos Ayala



G | Boda

Fernanda & Grael

UNA NOCHE PARA CELEBRAR EL AMOR

*Fernanda
& Grael*

Fotografía: Rosa Sias

Boda G

Fernanda Aguilar Aguiar y Gael Meza Morales unieron sus vidas en una emotiva ceremonia, rodeados de familiares y amigos en Stanza Paloma. Sus padres, Luis Armando Aguilar Cota y Rosa Aidée Aguilar López, por parte de la novia, y Abel Meza Gómez y Abigail Morales Calzada, por parte del novio, fueron testigos de este momento especial.

Los recién casados inauguraron la pista con su primer vals al ritmo de "Confieso" de Humbe, marcando el inicio de una celebración llena de alegría. La música de DJ Samaniego mantuvo a todos en ambiente festivo, mientras que sus padrinos, Ricardo Madrid Pérez y Alejandra Zazueta Padilla, los acompañaron en este nuevo capítulo de sus vidas, junto a todos sus familiares y amigos cercanos. Una noche inolvidable para Fernanda y Gael, quienes comienzan juntos una nueva historia. ©



G | XV años

Fotografía: Ariel Ibarra

Ana Sofía

CELEBRA SUS XV AÑOS

La hermosa Ana Sofía Iribre Lizárraga celebró sus XV años rodeada de familiares y amigos, en una noche llena de alegría, emociones y momentos inolvidables. La celebración comenzó con una emotiva ceremonia religiosa en la Parroquia de la Sagrada Familia, donde Ana Sofía, acompañada por sus padres, Luis Alberto Iribre Obeso y Edna Mayola Lizárraga Salazar, así como por sus padrinos, Javier Corral Escobosa y Zulma Rocío Lizárraga Salazar, recibió la bendición y agradeció por esta nueva etapa en su vida.

Después de la misa, los invitados se trasladaron al Salón Inglés, donde los esperaba una elegante recepción. Uno de los momentos más especiales fue el vals, en el que Ana Sofía compartió emotivos bailes con las personas más importantes en su vida, con su papá al ritmo de No Crezcas Más de Tercer Cielo, continuando con su mamá con la hermosa melodía Te Esperaba de Carlos Rivera. y finalizar con sus padrinos, bailando Siempre Estaré Ahí de Diego Torres y Rachel Platten.

El banquete deleitó a los asistentes porque incluyó lomo de res mechada en salsa de ciruela, puré de papa y ensalada arcoíris. Además, se dispuso de una variedad de snacks y una espectacular barra de postres que endulzaron la noche de todos los presentes. Las amenidades fueron otro gran atractivo de la velada, con el famoso Giro 360 y una divertida cabina fotográfica, que permitieron a los invitados capturar momentos inolvidables de la noche. La música estuvo a cargo de un DJ que puso el ambiente al máximo, haciendo que la pista de baile se llenara de energía y alegría hasta altas horas de la noche. ☺





G | Evento social

FESTEJA SU BRIDAL SHOWER

Ana ELIZABETH

Ana Elizabeth Alvarado Urrea festejó su Bridal Shower en compañía de sus seres queridos. La futura novia contraerá nupcias con Diego Eduardo Shinagawa Chavarría. El evento tuvo lugar en el patio de la Casona Centenario, donde la feliz prometida estuvo acompañada por su madre, Anny Urrea, quien organizó esta increíble velada junto con su tía, Elvia Valdez. A la celebración se unieron familiares cercanos, así como amistades de Ana.

Para sorpresa de la novia, quien lucía radiante con un elegante vestido de corte princesa, el novio la sorprendió con un hermoso ramo de flores y la alegre música de mariachi. Después de diez años de un hermoso noviazgo, los prometidos sellarán su amor con una boda en la Casona Centenario. ©



Los 70 regresan al armario con un par de jeans

Los jeans acampanados, también conocidos como "jeans bota campana", son una prenda versátil y estilosa que puede transformar tu look. Gracias a su tela stretch, proporcionan comodidad y un ajuste perfecto, resaltando la silueta de manera favorecedora. Su diseño realza la figura, simulando la clásica silueta "reloj de arena", lo que acentúa las curvas, define la cintura y estiliza las caderas, además de alargar visualmente las piernas para un efecto elegante y sofisticado.

No importa cuánto tiempo pase, los jeans acampanados te acompañarán por siempre. Mientras algunas personas se inclinan por los baggy o mom jeans, otras reviven la moda del pasado con los vaqueros insignia de los años 70. ¿Cuál es la razón? Moldean la silueta de manera espectacular, aportan un toque retro y son extremadamente versátiles, ya que han trascendido la estética hippie para adaptarse a distintos estilos.

Un claro ejemplo de su regreso triunfal ocurrió este año en el medio tiempo del Super Bowl, cuando el cantante Kendrick Lamar sorprendió al público no solo con su actuación, sino también con su gran flow. Sus pantalones de campana causaron furor en redes sociales y rápidamente se convirtieron en un fenómeno viral, consolidándose como una de las tendencias favoritas para la temporada primavera-verano 2025.

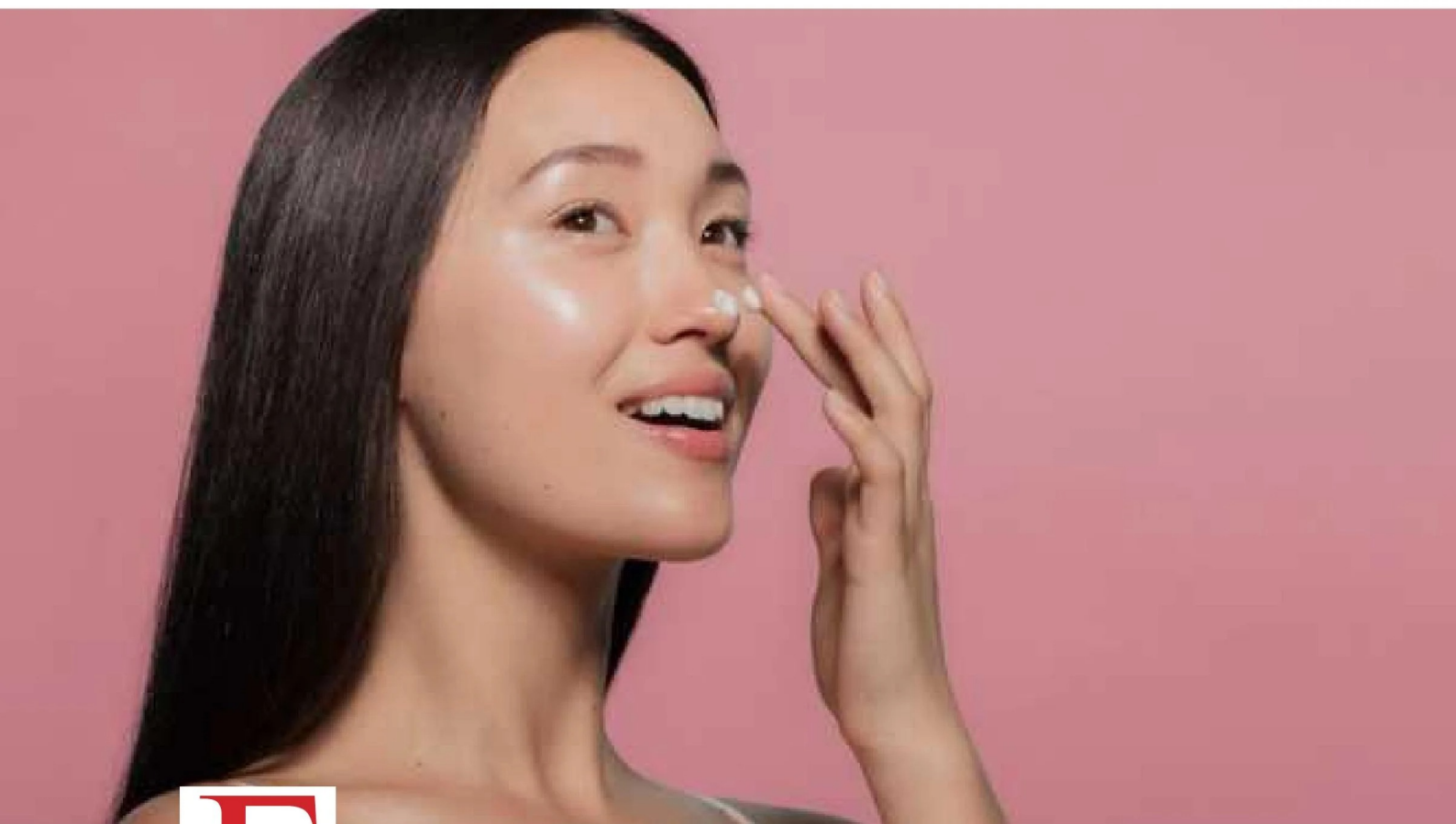


Esta silueta de jeans es altamente favorecedora y versátil, ya que permite combinaciones con todo tipo de calzado: tenis, botas vaqueras, mocasines e incluso los tacones stiletos. Estos últimos, con su punta sobresaliendo sutilmente de la bastilla, logran un efecto visual espectacular, aportando un toque de sofisticación a cualquier look.

Además de funcionalidad, esta prenda se adapta a casi cualquier ocasión: desde un look Y2K hasta un outfit ejecutivo, boho o hippie, o simplemente para lucir fabulosa en un día casual. Sin duda, los pantalones acampanados serán protagonistas esta temporada, por lo que, si eres amante de los texanos, querrás tener al menos un par (o varios) en tu armario. 📌



PRUEBA EL K-BEAUTY



El K-Beauty o skincare coreano se ha vuelto muy popular a nivel mundial en los últimos años debido a su enfoque innovador, su filosofía de cuidado preventivo y la alta calidad de sus productos. Las redes sociales han alimentado la tendencia de lucir un rostro perfecto, lo que ha llevado a grandes industrias a lanzar un sinfín de productos dermocosméticos. Sin embargo, hay que reconocer que los productos asiáticos llevan la delantera en esta área.

Corea del Sur es líder en investigación dermatológica y desarrolla constantemente nuevos ingredientes y fórmulas efecti-

vas. Pero ¿por qué el K-Beauty está de moda? Los productos coreanos se centran en la hidratación profunda, la protección de la barrera cutánea y la luminosidad de la piel, lo que ofrece resultados visibles con el tiempo.

Ahora bien, ¿qué harías si un producto te promete una piel radiante y libre de imperfecciones? Seguramente lo probarías... Aquí es donde entra la filosofía del Glass Skin, una tendencia que inunda TikTok e Instagram. La idea de una piel translúcida, luminosa y sin imperfecciones ha captado la atención de muchas personas, impulsando aún más el interés por los productos coreanos.



El famoso skincare coreano se basa en una rutina que consta de cinco a diez pasos, lo que permite una limpieza profunda, nutrición e hidratación adecuadas. Sus productos están formulados con ingredientes tradicionales asiáticos, como el ginseng, la centella asiática, el arroz fermentado y el té verde, conocidos por sus múltiples beneficios para la piel. En comparación con otros productos de skincare, las fórmulas coreanas suelen ser más ligeras y menos agresivas, lo que las hace ideales para pieles sensibles.

Existen opciones para todo tipo de piel y a diferentes precios. Antes de que los costos se vayan hasta el cielo, aprovecha e investiga cuáles son los mejores productos de cuidado personal coreano según tu tipo de piel. ¿Dónde puedes conseguirlos? Tal vez los encuentres en tiendas físicas que venden maquillaje asiático, como Miniso, o en cadenas especializadas como Sephora y Sally Beauty. En Culiacán también puedes encontrarlos en la Frikiplaza. Por supuesto, la mejor opción es comprarlos en línea, en páginas como Mercado Libre, Amazon o, un tip especial: en la tienda digital YesStyle.

En resumen, el skincare coreano ha ganado popularidad porque es eficaz, innovador y promueve una piel saludable, en lugar de solo tratar problemas cuando aparecen o intentar ocultarlos con maquillaje o filtros. ☺



G | Evento social

CELEBRA SU BRIDAL SHOWER

Fernanda AGUILAR

En un ambiente lleno de amor y alegría, Fernanda Aguilar fue festejada con un hermoso Bridal Shower en Kaes Restaurante, rodeada de sus seres queridos. Su madre, Rosy Aguilar, su tía Emma Aguilar, su suegra Abigail Morales y su hermana Roxana Aguilar fueron parte de este inolvidable momento, compartiendo con ella la emoción de esta nueva etapa.

La celebración transcurrió entre risas, un delicioso banquete y emotivas muestras de cariño hacia la futura novia. Sin embargo, la gran sorpresa de la tarde llegó con la aparición de su prometido, quien, acompañado del mariachi Clave de Sol, le dedicó una serenata, obsequiándole además un hermoso ramo de flores. 🌸





**ESTAMOS CONECTADOS
EN TODO MOMENTO**



G | Evento social

EN LA ESPERA DE LA PEQUEÑA

Ivanna

Los futuros padres, Humberto Lelevier de doig alvear y María Amézquita Balderrama, se encuentran sumamente emocionados por la próxima llegada de su bebé, Ivanna Lelevier Amézquita, quien llegará para completar su encantadora familia. Para celebrar, María festejó con un hermoso Baby Shower en el restaurante del country club de Los Mochis, rodeada de sus familiares y amigas más cercanas. Entre los asistentes destacaron las organizadoras del emotivo evento, Nini Balderrama y Mamy de Balderrama del que destacaron los tonos rosas, las mariposas y el delicioso pastel, además del riquísimo desayuno mexicano. La familia Lelevier Amézquita espera con los brazos abiertos a la pequeña. ©



Shakira

Décadas de éxitos

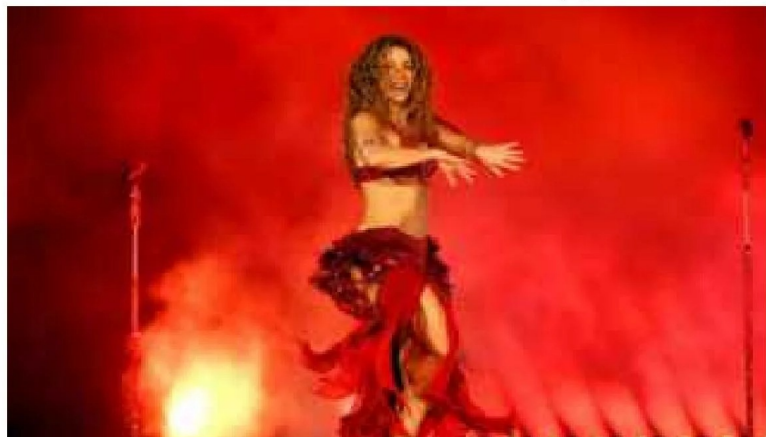


La siguiente persona de la que te hablaremos, sin duda, no necesita presentación. Seguramente has escuchado su nombre más de una vez, ya sea por su música, sus letras o su enérgica forma de bailar y mover las caderas. Estamos hablando de la internacionalmente famosa cantante Shakira, quien ha dado mucho de qué hablar en los últimos años, tanto por razones positivas como por otras no tan favorables. Sin embargo, esto no es algo nuevo, ya que es una artista que se ha mantenido en el ojo mediático desde el siglo pasado.

Su carisma y su música la han llevado a cada rincón del planeta, permitiéndole mantenerse vigente en la industria musical por décadas, adaptándose a las nuevas generaciones en un mercado que exige mucho a las cantantes femeninas. Actualmente, la cantante barranquillera se encuentra recorriendo Latinoamérica con la

que, hasta ahora, es la gira musical más grande de su carrera, interpretando sus mejores éxitos que la han mantenido entre las favoritas del público. Las Mujeres Ya No Lloran marca un antes y un después en la vida de la estrella.

Shakira es una de las artistas más influyentes y exitosas de la música latina y global. Su capaci-



TRES DETALLES FUNDAMENTALES PARA LA DECORACIÓN DE UN ESPACIO INFANTIL

El diseño de interiores es una práctica que abarca más que la mera estética. Se trata de crear espacios funcionales y seguros para sus habitantes. Y cuando se trata de espacios infantiles, la adaptación del diseño de interiores a las necesidades de los niños es vital. No solo se busca un lugar agradable visualmente, sino algo más, un espacio dedicado para vivir, jugar y aprender.

USO DE COLORES NEUTROS Y ELEMENTOS NATURALES:

Los colores vibrantes y los patrones audaces han sido reemplazados por una paleta más suave y armoniosa. Los tonos más neutros, junto a elementos naturales, destacan entre las últimas tendencias en diseño. La serenidad que transmiten los colores como el blanco, el gris y los tonos earthy son perfectamente complementados con toques de madera y plantas. Estos elementos naturales infunden una sensación de calma y tranquilidad en la habitación, a la vez que estrechan la conexión de los niños con la naturaleza.

FUNCIONALIDAD Y DISEÑO SENCILLO:

Cada vez más, la decoración de la habitación infantil se aleja de lo recargado y se enfoca en lo funcional y sencillo. Los muebles cómodos, las mesas y sillas de fácil acceso y los estantes de baja altura son una excelente manera de combinar la estética con la funcionalidad. La minimalista hoy en día no es una excepción, sino la regla. Además, esta estrategia de diseño asegura que los niños tengan suficiente espacio



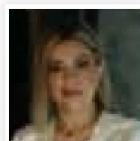
para jugar y desplazarse libremente en su habitación sin tantos distractores.

USO DE PAPEL TAPIZ CON ESTAMPADOS DIVERTIDOS:

El uso de papel tapiz con divertidos estampados o patrones es otra tendencia creciente en la decoración de habitaciones infantiles. Desde figuras geométricas abstractas hasta adorables ilustraciones de animales; el papel tapiz ofrece una manera sencilla y eficaz de añadir carácter y encanto a la decoración del cuarto de los niños. 🐾



**ESCANEA EL
CÓDIGO
Y VISITA
NUESTRA
PÁGINA
OFICIAL**



Por: L.D.I. Yohaana Aguirre

Yohaana Aguirre Art & Design
Teléfono: 667 192 1209
f yohaana.artdesign
@yohaanaaguirre.artdesign

WWW.GENTESINALOA.COM

dad para reinventarse, adaptarse a las nuevas generaciones y mantener su vigencia en una industria altamente exigente la han convertido en un ícono musical.

Origen

Shakira Isabel Mebarak Ripoll nació el 2 de febrero de 1977 en Barranquilla, Colombia. Su padre, William Mebarak Chadid, es de ascendencia libanesa, y su madre, Nidia Ripoll, tiene raíces catalanas y castellanas. Es una cantante, compositora, productora, bailarina, multiinstrumentista, empresaria y actriz colombiana. Apodada como la "Reina del pop latino", es considerada un ícono de la música latina por su alto nivel de ventas, versatilidad vocal, éxito e influencia global.

Desde su debut en los años 90 hasta la actualidad ha tenido una gran repercusión en la escena musical, siendo citada en numerosas ocasiones por inspirar e influir a toda una generación de cantantes. Con una carrera artística de más de treinta años, es ampliamente reconocida como la artista latina más exitosa e influyente de todos los tiempos. Del mismo modo, es la artista latina con mayores ventas discográficas en la historia, con más de 125 millones de álbumes y sencillos vendidos.

A diferencia de muchas estrellas del pop, Shakira es autora de la mayoría de sus canciones. Sus letras han evolucionado desde lo poético y personal en sus inicios (Pies Descalzos, ¿Dónde Están los Ladrones?) hasta lo bailable y comercial en sus años más recientes. Ha escrito desde baladas profundas como "Antología" hasta himnos de empoderamiento como "Las de la Intuición" y canciones de desamor que han marcado generaciones.

Shakira no solo es talentosa en la música, sino que también es reconocida por su inteligencia y habilidades lingüísticas. Habla seis idiomas (español, inglés, portugués, italiano, catalán y árabe) y tiene un coeficiente intelectual de



140, considerado en el rango de personas superdotadas. Ha demostrado una gran visión empresarial y una notable capacidad para adaptarse a la evolución de la industria musical.

Inicios en la música

Desde niña, Shakira mostró un talento innato para la música, escribiendo su primera canción a los ocho años y ganando concursos de talento en su ciudad natal. A los 13 años, firmó con Sony Music Colombia y lanzó su primer álbum, *Magia* (1991), seguido de *Peligro* (1993). Sin embargo, ambos trabajos pasaron desapercibidos. Fue con *Pies Descalzos* (1995) cuando su carrera despegó, gracias a éxitos como "Estoy Aquí", "¿Dónde Estás Corazón?" y "Antología". Su siguiente álbum, *¿Dónde Están los Ladrones?* (1998), consolidó su éxito en América Latina con temas como "Ciega, Sordomuda", "Ojos Así" y "Tú".

Internacionalización

Con el nuevo milenio, Shakira decidió dar un salto internacional al lanzar *Laundry Service* (2001) ("Servicio de lavandería" en su versión en español), su primer álbum en inglés, que contenía el mega éxito "Whenever, Wherever" titulada "Suerte" en su versión en español. Su versatilidad, dominio del inglés y fusión de sonidos latinos con pop y rock la convir-



AMOR O MIEDO, LA ELECCIÓN MÁS IMPORTANTE



Los seres humanos tenemos, experimentamos y manejamos muchas emociones, pero todas ellas nacen de dos emociones básicas: AMOR o MIEDO. Todas las emociones: celos, ira, odio, compasión, solidaridad, felicidad, todas se derivan de dos emociones básicas: el maravilloso amor o el desesperante miedo.

Si nosotros tenemos miedo, generamos semillas que van a dar malos frutos, que van a generar más miedo, y malas reacciones. El miedo solo es útil para ayudarnos a advertir alguna amenaza, pero no debemos de tener miedo, ya que hay un arquitecto del Universo que crea todo, y que permite que las cosas sucedan.

Si tenemos miedo, nos quedamos paralizados, reacciona-

mos de una manera equivocada y poco productiva. El miedo no genera nada bueno, no crea, no crece, no construye, solo nos aísla y nos genera más miedo. El odio es un fruto del miedo, la maldad, la división, la envidia, son producto del miedo.

¿Quieres vivir una vida mejor? Elimina el miedo, no sufras por lo que no existe, vive el presente, como lo que es: un regalo, y deja de lado el miedo. Cada vez que sientas miedo, contrárréstalo con un pensamiento de amor, recuerda lo hermoso que tienes, y respira profundo, respira hondo y agradece la vida y lo bueno que hay en ella, y vas a ver cómo mejorará día a día.

Tal vez tienes miedo porque no conoces la grandeza de la vida, simplemente mira a tu alrededor y date tiempo de ver el

cielo, el agua, la lluvia, el sol, y de conectarte con la naturaleza, abraza un árbol!

La vida es hermosa, lo mejor de la vida es gratis y existe cada día... No depende de nosotros.

Conéctate con la naturaleza, desintoxícate de la tecnología, del celular, de la televisión, camina, escucha música que te gusta o un pódcast, ve el cielo, y agradece por un día más de vida desde lo profundo de tu corazón.

Elige vivir desde el AMOR.

Bendiciones. ☺



Por: Dra. Rocío Labastida
Pedagoga
Dudas o comentarios a mi correo:
educiencia.ccs@gmail.com

tieron en una superestrella global. Su energía, carisma y la manera de moverse y desenvolverse en el escenario conquistó al mercado anglosajón catapultando después a la fama a nivel mundial.

A lo largo de las siguientes dos décadas, lanzó álbumes exitosos como: Fijación Oral Vol. 1 y Oral Fixation Vol. 2 (2005), con éxitos como "La Tortura" en colaboración con el español Alejandro Sanz y "Hips Don't Lie" canciones que se han vuelto un himno en su carrera, incluyendo frases icónicas como "Mira en barranquilla se baila así" en su sencillo Hips Don't Lie.

She Wolf (2009), donde experimentó con sonidos electrónicos, y el sencillo titulado con el mismo nombre rompió esquemas y se ubicó entre las principales listas de éxitos musicales. "La Loba" es un adjetivo utilizado para referirse a la artista, y de hecho ella misma lo utiliza para hablar de sus fans más fieles "las lobas". En la actualidad, la canción ha tomado un segundo aire, volviéndose viral en la plataforma de Tik Tok donde los usuarios la utilizan para armonizar sus videos y crear trends.

Sale el Sol (2010), que incluyó el himno mundialista "Waka Waka (This Time for Africa)" canción símbolo del mundial de fútbol celebrado ese año en África, convirtiéndose en un himno mundialmente conocido por su pegajoso ritmo aunado a la coreografía que la barranquillera creó para el video musical.

El Dorado (2017), que trajo hits como "Chantaje" junto al también colombiano Maluma. Esta canción impulsó la carrera del cantante Maluma, Shakira también es conocida por apoyar e impulsar nuevos talentos. En 2023 y 2024, continuó siendo relevante con éxitos virales como "Bzrp Music Sessions, Vol. 53", "TQG" con Karol G, y "Copa Vacía" con Manuel Turizo, logrando la viralidad en las plataformas digitales.

Mujeres Ya No Lloran World Tour

La gira Las Mujeres Ya No Lloran World Tour de Shakira es su

regreso triunfal a los escenarios tras varios años sin realizar un tour mundial. La propia Shakira ha afirmado que es "la mayor producción que he tenido hasta ahora" y que será "el espectáculo más largo que he hecho nunca". En cuanto a la producción, el show contará con visuales innovadores, coreografías de alto nivel y elementos escenográficos sorprendentes. El repertorio incluirá tanto sus clásicos como Antología y Pies Descalzos, así como sus éxitos recientes TQG y Puntería. Este tour no solo celebra su larga trayectoria, sino que también reafirma su vigencia en la música latina y mundial.

Una carrera de resistencia y reinención

Mantenerse vigente en la industria musical por más de 30 años es un logro que pocas artistas han conseguido, especialmente en un medio que suele ser más exigente con las mujeres. Shakira ha sabido reinventarse en cada década, fusionando ritmos y tendencias sin perder su esencia. Además de la música, ha sido embajadora de UNICEF y fundadora de la Fundación Pies Descalzos, enfocada en la educación infantil en Colombia, mostrando su faceta como filántropa.

Shakira no solo es una cantante, sino un fenómeno cultural. Su impacto trasciende la música: es un símbolo de esfuerzo, inteligencia, reinención y resiliencia. Desde Barranquilla hasta los escenarios más importantes del mundo, ha demostrado que el talento y la pasión pueden derribar fronteras. ☺



MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO: EL IMPACTO DE LA ENDOMETRIOSIS EN LA SALUD MENTAL

Con el fin de visibilizar, concientizar y reconocer a la endometriosis, cada 14 de marzo se conmemora su día. A pesar de que la endometriosis es una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo, sigue siendo en gran medida incomprendida y subestimada. Como consecuencia, impacta en otras áreas de la vida, como lo son las relaciones interpersonales y la salud mental.

La endometriosis es una afección compleja y dolorosa en la que células similares al revestimiento del útero, conocido como endometrio, crecen fuera de su ubicación normal. Como tal, esta condición puede afectar varios órganos, incluyendo los ovarios, la cavidad peritoneal, la vejiga y uréteres. A pesar de ser una afección benigna, la endometriosis plantea importantes desafíos médicos, sociales y económicos debido a sus síntomas crónicos y discapacitantes.

Pero, ¿por qué si hablamos sobre endometriosis es necesario hablar sobre las repercusiones en la salud mental? Pues, puede tener un impacto significativo en la salud emocional de las personas que la padecen. En añadidura, esta enfermedad a menudo implica un largo y difícil viaje de diagnóstico, lo que puede causar una gran cantidad de estrés y ansiedad.

La **endometriosis** no solo afecta la función sexual, sino también la relación de pareja. Sin embargo, la investigación sobre el impacto de la enfermedad y su tratamiento en la pareja como unidad de análisis, es limitada. Es más, las mujeres con endometriosis informan un **efecto significativo de la enfermedad en la función sexual y la relación romántica**. En la misma sintonía, la mayoría de los estudios publicados sugieren que el impacto en las parejas puede ser profundo, im-



pactando en aspectos como el sexo, la intimidad y la relación en general.

La calidad de las relaciones sociales está estrechamente relacionada con resultados de salud física tanto positivos como negativos. En esa línea, un entorno social menos comprensivo puede tener efectos perjudiciales en la salud de las personas con endometriosis y sus parejas. Para abordar esto, se recomiendan encarecidamente los grupos de apoyo para pacientes con endometriosis.

Sin embargo, la conciencia sobre la endometriosis sigue siendo baja, en gran parte debido a sus presentaciones complejas y variadas. Además, las normas sociales a menudo desestiman la dismenorrea como cólicos menstruales normales. Como resultado, esto contribuye al diagnóstico tardío y la falta de comprensión sobre la enfermedad.

La endometriosis es una enfermedad compleja que afecta no solo a las personas que la padecen, sino tam-

bién a sus seres queridos y relaciones. Entonces, para abordar adecuadamente la endometriosis, debemos incluir a las parejas y la salud mental en la ecuación. Esto implica proporcionar un mayor apoyo emocional, así como acceso a terapias sexuales y de pareja cuando sea necesario. Finalmente, en la misma sintonía, debemos considerar la endometriosis desde una perspectiva holística, que abarque tanto los aspectos físicos como los emocionales y sociales.

Considerando todo lo anterior es necesario recordarte que debemos de ir en búsqueda de un equipo multidisciplinario que te acompañe, oriente y apoye en todo momento durante este proceso, hoy más que nunca recuerda: **primero eres tú, no te dejes para después.** ☺



Por: Psic. Anna Alejandra Urquidez Jiménez

Psicóloga Clínica
Instagram, facebook y tiktok:
@psicurquidez
Email: lps.urquidez@gmail.com

GENTE

SUSCRÍBETE Y RECIBE LA REVISTA EN LA COMODIDAD DE TU HOGAR U OFICINA



G | Por la vereda tropical

EL ARTE QUE SANA Y DESPIERTA: UNA NECESIDAD HUMANA

Hay momentos en la vida en los que las palabras se quedan cortas, en los que la razón no alcanza a descifrar el caos interior. En esos momentos, el arte aparece como un refugio, una forma de diálogo con lo más profundo de nuestra alma. No es casualidad que la pintura, la música, la literatura o la danza sean herramientas terapéuticas en tantos contextos. El arte no solo embellece la vida, sino que la sostiene y la transforma.

Pensemos en el caso de Vincent Van Gogh, cuya vida estuvo marcada por la inestabilidad emocional. Sus cartas a su hermano Theo revelan cómo la pintura era su único consuelo, su forma de darle sentido a un mundo que a veces se le hacía insoportable. Sus girasoles, sus cielos vibrantes y sus noches estrelladas no solo fueron una forma de expresión, sino también de resistencia ante la desesperación.

El arte no solo ha cambiado la vida de los artistas, sino también la de quienes lo experimentan. En hospitales de todo el mundo, se han implementado programas de arteterapia para pacientes con ansiedad, depresión o enfermedades crónicas. Un ejemplo impactante es el de los veteranos de guerra en Estados Unidos que, a través de la pintura y la música, han encontrado una vía para procesar el trauma del combate. Muchos de ellos aseguran que el arte les ha dado más alivio que cualquier medicamento.

Otro caso conmovedor es el del poeta cubano Reinaldo Arenas, quien, a pesar de la persecución y la enfermedad, encontró en la escritura su mayor arma contra la desesperanza. "Escribo



porque es la única manera en que puedo seguir sintiéndome vivo", decía. Para él, como para muchos otros, la creación artística no era solo una elección, sino una necesidad.

En lo cotidiano, también vemos el poder sanador del arte. ¿Quién no ha sentido alivio al escuchar una canción que parece hablarnos directamente al corazón? ¿Quién no ha encontrado consuelo en un poema, en una película o en un cuadro que refleja justo lo que estamos viviendo? El arte tiene la capacidad de revelarnos a nosotros mismos, de ponernos en contacto con lo divino y con lo humano. Es un acto de fe en la belleza, una forma de recordar que incluso en los momentos más oscuros, sigue habiendo luz. No se trata solo de entretenimiento o de lujo: **el arte es un bálsamo**, una necesidad tan vital como el aire o el agua.

Quizá, en esta sociedad acelerada y ruidosa, deberíamos detenemos más seguido a contemplar un cuadro, a leer un poema, a escuchar una sinfonía. Tal vez allí, en esa pausa, encontremos el alivio y la claridad que tanto buscamos.

Porque ya lo dijo el gran Sergio Pitlor: **"Uno es los libros que ha leído, la pintura que ha visto, la música escuchada y olvidada, las calles recorridas. Uno es su niñez, su familia, unos cuantos amigos, algunos amores, bastantes fastidios. Uno es una suma mermada por infinitas restas."**

Y como presagio de buena voluntad, como adagio de una bendición les deseo **¡Qué nunca les falte poesía en sus vidas!** ☺

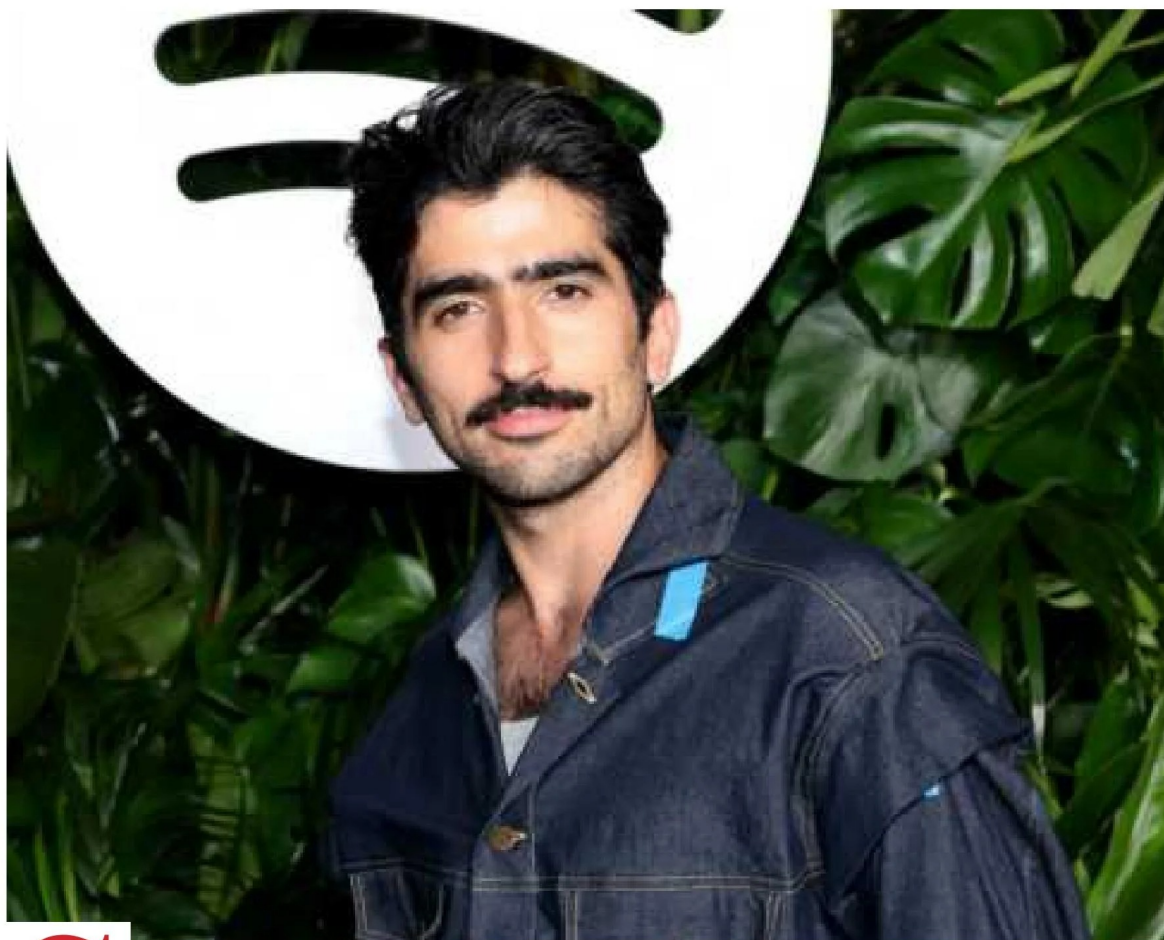


Por: Luis Roberto González-Manjarrez

@luisrobertogm
@leerporlaveredatropical

*El autor es abogado y escritor, intelectual pop y filósofo urbano y ya sin tanta crema a los tacos es un mazateco orgulloso de su terruño.

¡Todo le ocurre a Jezzini!



Seguro te has topado con alguno de sus videos en Tik Tok, y más de una vez te ha sacado una sonrisa o una buena carcajada. Esta figura cómica de internet vive su vida al máximo y, definitivamente, ¡todo le ocurre a Jezzini!

Jezzini es una estrella mexicana de Tik Tok, creador de contenido y actor, conocido por su estilo cómico. Muchos de sus videos se centran en experiencias personales, donde comparte anécdotas de su día a día de una manera muy única, con gritos, memes y un divertido dialecto bilingüe.

Inicios en internet

La historia de este personaje comenzó cuando empezó a grabar videos durante la pandemia. En ese entonces, vivía en París, Francia, donde residió alrededor de ocho años. Además, domina perfectamente el francés, el inglés y el español. Lanzó su

cuenta en 2020 y, actualmente, ha acumulado más de seis millones de seguidores en su cuenta @jezzini.

Jezzini es únicamente su apellido; su nombre completo es Mohamed Ramiro Jezzini Cantú. Tiene ascendencia libanesa por parte de su padre, razón por la



WWW.GENTESINALOA.COM

LA BUSQUEDA DEL MILAGRO IMPOSIBLE ENTRE LA FÉ, LOS MILAGROS Y TÚ CONCIENCIA

Es un hecho que la psicología siempre me ha fascinado, al observar cómo cada ser humano, a pesar de estar formado biológicamente con los mismos elementos todos, tiene en su mente ideales, deseos y aspiraciones tan diferentes, que a veces pareciera que cada uno de nosotros perteneciera a una especie diferente. En lo personal trabajo más con las Teorías Humanistas, ellas exponen que la capacidad humana es el potencial central para el crecimiento personal y la realización potencial, estas teorías son desarrolladas por teóricos "Carl Roger y Abraham Maslow", donde enfatizan el poder de la AUTO-ACTUALIZACION, LA PERCEPCION DEL YO Y LA EXPERIENCIA CONCIENTE, esto es lo que conocemos como personalidad.

Les comento todo esto debido a las múltiples observaciones e hipótesis que me realizo constantemente: En una Iglesia de Culiacán Sinaloa, hay una capillita para el Señor de los Milagros o Señor de la Escalera, donde los creyentes llevan cartitas a una imagen de un Cristo flagelado que ahí se venera. Las tiran por una rendija y en ocasiones se alcanza a leer lo que en ellas se escribe. Algunas son desgarradoras, pueden ocasionar arrancarte lágrimas, erizarte la piel: Por ejemplo, el de una madre pidiendo, implorando, suplicando recuperara su hijo desaparecido.

Otra de las múltiples cartas que hay, palabras más o palabras menos, tenía 5 peticiones concretas: Dinero, Salud, Amor, Poder y Familia. De entrada, me sorprendió que no fuera una sino 5 las peticiones que esta persona le hacía al Señor de los Milagros. (Sinceramente no sé si hay algún límite de la cantidad de cosas que puedas pedir) Y ME SORPRENDIO MAS QUE ANTES DE LA SALUD, POR SUPUESTO, SI, ASI ES, LE PEDIA DINERO A

DIOS. Posiblemente esta persona nunca haya tenido alguna enfermedad grave y por eso no pone por delante de todo a la salud, o atravesaba por un momento de mucha necesidad económica. Aunque nunca lo sabremos pienso que casi todos antes que otra cosa preferimos a la salud.

Justamente esto me lleva a plantear otras hipótesis que comparto con ustedes: ¿Si tú tuvieras hoy en tu Chat, un número directo con Dios, ¿qué te atreverías a pedirle primero y qué le pedirías en segundo, tercero, cuarto o quinto lugar? O lo que es lo mismo, ¿Te has planteado cuáles son estas prioridades que deben ser como el faro que guíe tus acciones y tus pensamientos todos los días? Si no lo has hecho, te invito a que hagas el ejercicio: Arranca una hoja de cuaderno y anota las 3, 4 o 5 cosas que le pedirías a Dios como un milagro. Y ahora viene lo bueno. Siéntate en una silla cómoda a esperar a que ocurran los milagros que pediste.

¿Ya te sentaste y no pasa nada? ¿No hay ninguna rosa que indique que Dios bajó hasta tu domicilio particular? Por supuesto que sí. El milagro existe. Y ese milagro, esa rosa eres tú. No esperes sentado a que Dios haga los milagros por ti. Dios (o el Universo si no eres religioso) te tiene en el mundo para generar los milagros que se requieran en tu vida y en la de los demás. ¿Quieres salud? Come sano, haz ejercicio y visita a tu médico o acude a un centro de salud. ¿Quieres dinero? Empieza por gastar menos de lo que ganas. Incluso si las tarjetas de crédito te tienen estrangulado, en casi todos los bancos puedes diferir tus pagos hasta en 3 años y empezar a la de ya a pagar menos de lo que hoy pagas. ¿Quieres a tu familia de vuelta? Empieza por llamarlos y preguntarles como está, diles qué necesitas, que los amas.

La capacidad que tienes de hacer milagros es increíble, solo que te da miedo intentarlo.

Recuerda: El "NO" ya está por añadidura. ¿Hay cosas que no vas a poder cambiar? El mismo Cristo no pudo cambiar a Judas, a pesar de vivir con él y predicarle durante 3 años. Pero imagínate que los 5 milagros que pediste, logras con tus acciones materializar 1, 2 o 3. ¿Cómo cambiaría tu vida? ¿Cómo cambiaría la de las personas que son importantes para ti?

Hay quienes dicen que todos tenemos una "misión" en esta vida. ¡Eso es falso! Solo los animales tienen una misión en la vida. El águila tiene que ser águila y la hormiga tiene que ser una hormiga. Nosotros tenemos muchas misiones en la vida: Ser hijos, padres, esposos, ciudadanos, trabajadores, nietos, abuelos, atletas, discapacitados, ancianos o enfermos. Cada una de estas misiones, si se lleva a cabo con entrega, con cariño, con esmero, con dedicación, con respeto, empatía y con entusiasmo va ir sembrando la semilla de muchos milagros. Es probable que tal vez no alcancemos a ver cómo germinan y crecen todos y cada uno de nuestros propios milagros.

No lo olvides: El camino no siempre está pavimentado ni tampoco las sendas son claras. Pero siempre recuerda: El prodigio más portentoso que hay a tu alrededor eres tú mismo. Aprovechalo y aprovéchate de eso. Hoy más que nunca, se necesitan hacedores de milagros; invita unos tacos a un niño de la calle, pide perdón a alguien que se sienta lastimado por ti o dale un regalo inesperado a una persona a quien tú quieras o mejor, a alguien a quien tú no quieras. Como dice el poeta: Caminante no hay camino, se hace camino al andar. Caminante no hay camino, sino estelas en la mar. ☺



Por: Eréndira Paz

Psicóloga clínica
Cédula: 8156408
Correo:
erendirapaz2017@hotmail.com
Cel: (667)996 3761



que su nombre es árabe. Nació el 24 de marzo de 1993 en Monterrey, Nuevo León, tiene 31 años, por lo que su signo zodiacal es Cáncer y es un amante de los gatos, de hecho tiene una gatita y ha compartido videos muy cómicos con ella.

Actualmente, cuenta con una gran comunidad en Tik Tok que suma más de seis millones de suscriptores. Sin embargo, sus inicios en el mundo del internet se remontan a 2016, cuando subió sus primeros videos a YouTube.

Al igual que otros youtubers, se mudó a la plataforma de Tik Tok en 2020, donde publica videos cómicos que reflejan su personalidad y su conexión con el público. La idea de ser creador de contenido surgió porque, dentro de su grupo de amigos, siempre era el "chistoso". Aunque al principio se negó a hacer videos, poco a poco se fue sumergiendo en la idea. Además, gracias a su fama, ha tenido la oportunidad de entrevistar a múltiples artistas y celebridades del mundo de la música y el cine.

Además de ser una de las estrellas mexicanas más reconocidas en internet, Jezzini estudió

una carrera universitaria y tuvo la oportunidad de crear y dirigir su propia serie, titulada Puras Tragedias Millennial.

A pesar de su éxito en redes sociales, su formación académica es ajena al mundo del entretenimiento. En una entrevista para Espectáculos 360, reveló que él estudió Ingeniería Industrial. Sin embargo, en sus primeros acercamientos al mundo laboral, se dio cuenta de que no era lo suyo.

Su verdadera pasión

Respecto a su verdadera pasión en la vida, Jezzini compartió en el mismo espacio que le gusta contar historias, razón por la que empatizó rápidamente con las redes sociales, pues se convirtieron en el medio ideal para conectar con las personas a través de su contenido.

Por otra parte, además de sus estudios universitarios, Jezzini cuenta con una miniserie titulada PTM: Puras Tragedias Millennial, un proyecto que aborda los desafíos que enfrenta la generación millennial al romper con un patrón social arraigado que dictaba la necesidad de trabajar y comprar una casa. Hasta ahora, este ha sido uno de los proyectos más importantes para él, pues tuvo la oportunidad de desempeñarse como guionista y director.

Desde su primera aparición en internet, el influencer ha crecido significativamente, al punto de participar en importantes proyectos, como la reciente entrevista al elenco de Beetlejuice durante su visita a



¿QUÉ HÁBITOS AUMENTAN MÁS EL RIESGO DE CÁNCER?

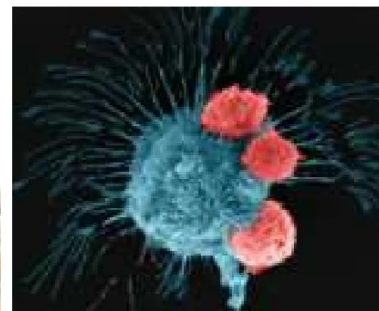


Alrededor del 40% del cáncer se atribuyen a factores de riesgo potencialmente modificables.

- 1.- Tabaco
- 2.- Exceso de peso
- 3.- Consumo de alcohol
- 4.- Exposición a rayos UV
- 5.- Inactividad física
- 6.- Infección por virus del papilo-ma humano (VPH).

La morbilidad y mortalidad prematura por cáncer se puede reducir con medidas preventivas como hacer ejercicio, dejar de

fumar, mejorar tu alimentación, aplicación de vacuna contra el VPH, entre otras. Si requieres orientación acude con tu médico de confianza, eso puede marcar la diferencia. ©



Por: Dra. Anayanci Villegas González
COdeN : Centro Oncológico del Noroeste
Hospital Ángeles
Citas 6672 93 3657

México y su sorpresiva aparición en el programa Shark Tank México. Esta figura pública es reconocida por sus “desaciertos”, es decir, situaciones inesperadas que le suceden y que lo han vuelto sumamente viral en internet. A continuación, te compartimos algunas de sus anécdotas más famosas.

Shark Tank México

Jezzini llegó a Shark Tank México para jugarles una divertida broma a los “tiburones” (jueces). Como cualquier otro emprendedor, el influencer se presentó en el tanque con seguridad y confianza, y comenzó a exponer un proyecto fuera de lo común llamado Freudchella, un festival terapéutico que, según él, sería la solución para quienes no tienen acceso a tratamiento psicológico.

Al principio, los tiburones escucharon atentos su propuesta, pero conforme avanzaba la presentación, comenzaron a cuestionarlo con dureza y a percibir su idea como una posible estafa. Al no poder responder con precisión, algunos de ellos dijeron: “Estoy fuera”, lo que llevó a Jezzini a revelar la verdad entre risas.

El meme de Jezzini

Jezzini, famoso por sus divertidas anécdotas y su particular sentido del humor, se volvió viral tras compartir una fotografía en la que aparecía con los ojos hinchados. Esto generó preocupación entre sus seguidores y lo llevó a ser tendencia en Twitter.

El meme se viralizó rápidamente y los usuarios crearon múltiples versiones de la imagen. Según relató en un story time, la hinchazón se debió a que pasó un largo tiempo boca abajo mientras le realizaban un masaje.

Han pasado meses y este episodio sigue dando de qué hablar. El influencer ha reportado que su imagen ha sido utilizada en contextos inesperados, llegando incluso a la comunidad

médica, donde se ha empleado en exposiciones de congresos de salud para ilustrar su padecimiento. Recientemente, volvió a causar revuelo cuando la Secretaría de Salud del Gobierno Federal de México usó la imagen en una de sus publicaciones en redes sociales.

Sencillamente, sus bromas y grandiosas historias han llegado a cada rincón del país, y Jezzini se ha convertido en un gran personaje cómico para México, sacándole risas a chicos y grandes.

Actualmente, el creador de contenido ha dado el salto a la pantalla chica con su participación en una serie de Netflix titulada Bienvenidos a la familia, donde debuta como actor y estamos seguros que le esperan aún más risas. ☺



EL TLACUACHE ES EL ÚNICO MARSUPIAL MEXICANO

Contrario a lo que mucha gente piensa, debido a que parecen “enormes ratas”, los tlacuaches no están emparentados con ellas y lo único que tienen en común es su hocico alargado y su cola desnuda. Esto los ha hecho objeto de repulsión generalizada, lo que, aunado a que la gente los mata para utilizarlos en remedios tradicionales, los ha convertido en una especie que es cada día más difícil de observar.

Un fósil viviente

El tlacuache es uno de los pocos animales que se conservan sin variaciones desde que aparecieron en nuestro planeta hace unos 80 millones de años (¡más antiguos que muchos dinosaurios!), por lo que se le considera un fósil viviente. En México sólo hay 2 representantes de los marsupiales que existen en el continente americano. Ambos son muy parecidos, aunque uno es acuático y el otro terrestre.

Tiene una bolsa flexible debajo del vientre llamada marsupio, que sirve para proteger y amamantar a sus crías, ya que cuando nacen no están totalmente desarrolladas.

Las crías permanecen adheridas a un mismo pezón durante ocho meses que es el tiempo que dura el amamantamiento. Así, los críos que no alcanzan uno, mueren de hambre y son removidos del marsupio.

¡Sólo quiero sobrevivir!

Son sumamente astutos pero tienen muy mala vista, por lo que su primera reacción cuando son sorprendidos por humanos o por perros es quedarse inmóviles. Cuando se sienten acorralados simulan estar muertos, provocando desinterés de sus enemigos, aunque se sabe que pueden luchar encarnizadamente para defender a sus crías, que en ocasiones están es-

condidas en su bolsa.

Luego de ser separados de su madre, las pequeñas zarigüeyas sufren una especie de “trauma” que les hace buscar un lugar oscuro y tibio para esconderse, por lo que luego se les puede encontrar viviendo en algún sitio acogedor dentro de una casa. Aunque no sean agresivos, son tratados como animal rabioso, cuando bien podrían ser simplemente sacados de casa como lo haríamos con un ave o una ardilla.

El principal depredador del tlacuache es el hombre, que al confundirlo con un roedor, piensa en eliminarlo rápidamente. Su hábitat se ve amenazado por la destrucción de los bosques tropicales húmedos del Golfo y secos del Pacífico.

El tlacuache es el marsupial mexicano único en su especie, aquel que le robó el fuego a los dioses y se sacrificó para hacerle bien a la humanidad. Hoy en día son animales en peligro, así que si los ves ¡Cuidalos! Porque son la primera línea de defensa en contra de plagas e insectos rastreros.

Estamos en época de reproducción de Tlacuaches: ¡Hay que respetarlos!

No se protege lo que no se conoce, promovamos la Protección y Conservación del marsupial mexicano ☺



Por: **Ing. Brenda C. González León**

Presidenta de Huellita con Causa IAP
REDES SOCIALES
Huellita Con Causa IAP

PRUEBA ESTA REFRESCANTE Y BENEFICIOSA LIMONADA ROSA



¿S

abías que el hermoso arbusto de bugambilia que adorna jardines y camellones no solo es un deleite para la vista, sino también un tesoro de beneficios para la salud? Nuestras abuelitas lo saben bien, y por eso hoy te compartimos la receta de una Limonada de Bugambilia que, además de tener un color vibrante, te encantará por sus beneficios.

Ingredientes:

- 10-15 flores de bugambilia (solo los pétalos)
- 1 litro de agua
- 4 limones jugosos
- Endulzante de tu preferencia (al gusto)
- Hielo al gusto

Instrucciones:

1. Lava y desinfecta bien las flores de bugambilia.
2. En una cacerola, hierva 500 ml de agua y agrega las flores. Deja infusionar durante 5 minutos.
3. Llena una jarra con hielo al gusto y vierte el té de bugambilia ya colado.
4. Agrega el resto del agua y exprime el jugo de los limones.
5. Endulza al gusto y mezcla bien. ¡Listo! Refrescante, natural y llena de beneficios... ¡Ánimate a probarla!

Beneficios de la bugambilia:

- Mejora la apariencia de la piel
- Actúa como expectorante natural
- Calma la tos y gripa
- Ayuda a combatir el estreñimiento

Importante:

- No se recomienda ofrecer infusiones a menores de dos años. Consulta siempre con el pediatra.
- Si padeces alguna enfermedad, habla con tu médico antes de consumirla.
- Como todo en la vida, el consumo en exceso no es recomendable. ☹

GENTE LIFESTYLE

MAZATLÁN

Elisa Guzmán

Muy felicitada por su designación como la nueva gerente de la Fundación Grupo Arhe. Elisa es una mujer muy comprometida con las causas nobles en nuestra comunidad, así es que nadie mejor que ella para encabezar esta gran labor @elisaguzman @fundacionarhe



"Mommy Love 2025"

La hermosa y talentosa fotógrafa mazatleca Julieta Ruiz ya está listísima con el nuevo set de 2025 para arrancar su tradicional Mommy Love, amor bonito de mamá; Julieta hace esos sets especiales y los espacios acogedores de acuerdo a las fechas, que inspiran a tener las fotografías mas bellas para los albums familiares. Además de que este año las mamás recibirán un regalo sorpresa.

@julieta Ruiz studio
@julieta Ruiz photo



Martín Gavica, la Mujer y el Mar

El honrar a la mujer ha sido una constante en la vida de Martín, quien a través de su arte como fotógrafo profesional y como director de fotografía; las ha convertido en protagonistas. En abril presenta su nuevo libro al público, acompañado por su gran amiga, la poeta Ana Belén López, y en su venta los fondos recaudados serán entregados a la Escuela Profesional de Danza de Mazatlán. @mgavica



El maestro Jorge Salcido

A manera de celebración de sus 60 años de trayectoria, donó uno de sus óleos "Beso en el Malecón" al "Consejo Rector del Centro Histórico de Mazatlán" (CORCEHM) para que los fondos obtenidos de su sorteo sean dirigidos a las mejoras y equipamiento del querido Escuadrón de Policías del C.H. de Mazatlán. El entusiasmo en la venta de boletos de la consejera Elsy Lopez ha hecho de ésta, una iniciativa muy exitosa.

@salcidojorge10



Paola Alvarez Tostado

Vuelve a ser ratificada como cabeza de las Mujeres Empresarias de la Cámara de Comercio Mazatlán (CANACO). Enhorabuena a esta distinguida empresaria y conferencista, quien con su sonrisa y actitud en todo lo que hace, se ha vuelto un referente en Mazatlán de una mujer de alto valor en todos sus proyectos. @paolaalvareztostado

Ernesto Yanes y Adrián Alexandro

En el corazón del Centro Histórico; fueron los anfitriones de un concepto de coworking llamado "Pod" en alusión a un grupo de mamíferos marinos, como ballenas y delfines, ya que aquí se llevarán a cabo pláticas, reuniones de amigos, y buenos negocios @thepodmx



Por: Lissy Bernal

f Lissy Bernal
Lissy_bernal

KEKIS ESTILO SINALOA

Uno de los postres más ricos y tradicionales de nuestro estado son los famosos kekis. Seguramente los has probado porque son perfectos para un clima fresco, después de la lluvia o en la visita en casa de la abuela. Te sorprenderán por su sabor y su textura, aunque con un aspecto delgado parecido al de las crepas o tortillas de harina. Consiente a tu familia con este delicioso postre ideal para comer cuando se te antoje.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cdita. de sal
- 1 huevo
- 2 cdas. de mantequilla derretida
- 2 tazas de leche
- Aceite
- Leche condensada al gusto
- Cajeta al gusto

Preparación:

1. En un recipiente, agrega la harina, el azúcar, la sal, el huevo, la leche y la mantequilla derretida. Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Calienta un sartén grande y redondo a fuego medio y añade 1/2 cda. de aceite. Con la ayuda de un cucharón, vierte un poco de la mezcla y mueve inmediatamente la sartén para esparcirla de manera uniforme.

3. Cocina bien por un lado y volteá. Cuando esté completamente cocido por ambos lados, retíralo.

4. Repite el proceso con el resto de la mezcla.

5. Para servir, enrolla cada uno



de los kekis y agrégalos leche condensada o cajeta por encima.

Acompáñalos con el topping de tu preferencia: leche condensada, cajeta, mermelada, frutas o cualquier otro que te guste. ¡Todos combinan deliciosamente! ☺



HORÓSCOPOS

PISCIS

Este mes ten cuidado con la comunicación, ya sea mensajes o conversación que se pueda malentender. Posiblemente, te encuentres con personas del pasado.

ACUARIO

Este mes por fin das un paso a algo muy ambicioso que desees y debes saber que tener un plan es lo mejor porque te distraes con cualquier cosa.

CÁNCER

Nuevos caminos gracias a que entran nuevas personas a tu vida, ábrete a lo nuevo porque también eso te traerá ganancias económicas.

GÉMINIS

Este mes estarás enfocado en mejorar las relaciones laborales o de tu círculo cercano, podrías estar avanzando en proyectos si buscas la ayuda que requieres.

LEO

Este mes estarás trabajando en algo que tienes que presentar, ya sea un proyecto o algo nuevo en tu vida. No es una sorpresa, te has preparado para ello.

ARIES

En tu signo comienza el nuevo año Astrológico, así que festeja y atrévete a ir por algo que tienes tiempo planeando.



Carmen María Montoya Malacón.
Terapeuta Holística,
Cel. 6672287877
Instagram @carmen_thetahealer.

VIRGO

Este mes puedes estar cayendo en cuenta de cómo te relacionas con los demás, ya sea que tú o la otra persona te ponen una prueba.

ESCORPIO

Este mes estarás disfrutando de algo que ya habías planeado, un viaje o un logro personal que por fin llegas a la meta.

SAGITARIO

Este mes viene a ti una propuesta laboral que te enciende o un proyecto nuevo, sea lo que sea te hará sentir abundante.

LIBRA

Este mes por fin sentirás algo que se acomoda en su lugar y eso no dependía de ti, así que disfruta y relájate.

TAURO

Este mes estarás dándote cuenta de donde ya no deseas estar, ya sea grupo de personas o ambiente y eso gracias al proceso de introspección que hiciste el mes pasado y el enfoque en tus nuevas metas trae dinero extra.

CAPRICORNIO

Este mes viene gente a apoyar en tu camino, ya sea en tu trabajo o vida personal, lo que sí es que será como un respiro de alivio.



Este lugar
¡Te espera!



Vive la experiencia del cine en nuestras salas Premier.
Citicinemas La Isla.

www.citicinemas.com

Elegir su escuela, es elegir su camino

En **Senda**, ese camino se construye con valores, excelencia y propósito. Desde prematernal hasta preparatoria, Senda acompaña el crecimiento académico, físico, emocional y espiritual de tus hijos.

¡Te invitamos a formar parte de una comunidad que deja huella!

#LEGADOCONVALOR



-  Prematernal, Maternal & Kinder
-  Primaria
-  Secundaria
-  Preparatoria

Inscripciones Abiertas
 (667)332-4754

    
/sendadelrio
senda.edu.mx

 Instituto
Senda
"Por el aprendizaje la vida, desde que eres niño"